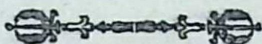
யோக சிகிச்சை

சுந்தரம்

ஆசிரியர்:

'ஆனந்த ரகஸ்யம்,' 'ஆரோக்கிய உணவு,'
'சாந்தி யோகம்,' 'வலிவும் வனப்பும்,'
'அன்னையின் திருவடி மலர்கள்,' 'கந்தன் புகழ்',
'ஸந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம்.'





முதல் பதிப்பு—ஜனவரி 1952.

THE YOGA PUBLISHING HOUSE,
1-A, PEYAPPA GARDEN, TASKER TOWN,
BANGALORE-1.

[விலை. ரூ. 10—0—0

தபால் செலவு ரூ. 0—14—0

உ

ஓம் ஸ்ரீ சத்குரு ஆனந்த கிரயே நமோ நம:

சமர்ப்பணம்

என்னைத் தடுத்தாட்கொண்ட என் சத்குரு பரமஹம்ச பரிவ்ராஜகாசார்ய பிக்ஷு ஸ்ரீ ஸ்ரீ **சிவப்ராகாச ஆனந்தகிரி பகவான்** திருவருள் திருவடிகளில், இந்த நூலை அன்புடனும் பணிவுடனும் சமர்ப்பிக்கிறேன்.

பெங்களூர்,
10—1—1952.

சுந்தரம்



யோக சிகிச்சை

(சுந்தரம்.)

பொருளடக்கம்

மூன்றும் பாகம்

(பழகும் வகைகள்)

நான்காம் பாகம்

(பிராண, துதி சிகிச்சை)

ஐந்தாம் பாகம்

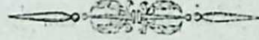
உ

யோக சிகிச்சை

சித்திர விளக்கம்

———o———

யோக சிகிச்சை.



ஶ்ரீ:

ஓம் ஶ்ரீ சத்குரு ஆனந்தகிரயே நம:

குணமொழித்தாய், சத்சிதா னந்தநிலை யூன்ற
மனமழித்தாய், கிரிகுருவே கா!

கணபதி துதி.

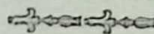
அண்ணனே அண்ணலே யானை முகத்தவனே
பண்பளியின் நூலால் மகர்க்கு.

ஈசன் துதி

பிணியகற்றிப் பணிபுரிய பிறப்பித்தாய் என்னீசா;
பிணியகற்றும் நூலிதோயான் பிறப்பித்தேன் நின்னருளால்;
பிணியகற்றிப் பண்புடனே பிறவியதன் நற்பயனை,
பிணிகொண்டோர் அடையவிதால் பிறைமுடியா
விதித்திடையே.

ஈஸ்வரி துதி

அண்டங்கள் கர்ப்பிணி ஆனந்த சாகரிஏ
மண்டலநோய் போக்க அருள்!



முதல் பாகம்

—✽ பிணியும் தடுத்தலும் ✽—

அத்தியாயம் 1.

சுகத்திற்கே, பிணிக்கல்ல!

சுகத்திற்கே வாழ்வு பிணிக்கல்ல! ஈசன்
சுகத்திற்கென் றீன்றனே வாழ்வு!

பிறவி, சுகத்தைப் பற்றிச் சுகித்து வாழ! பிணியால் வாடி வதையுறுவதற்கல்ல! சுகம் நமது பிறப்புரிமை! சுகம் பெறவே எல்லாம் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றன! நம்மிடமிருந்து சுகத்தைத் தடுக்க எவராலும் முடியாது. ஈசனாலும் முடியாது! ஈசன் நாம் சுகித்து வாழவே விதித்திருக்கின்றான்! இவனேன் இதைத்தடுப்பான்?

நம்மிடமிருந்து சுகத்தை அகற்றுதல் நாமே! பிறரல்ல! இச்செயலுக்குக் காரணங்கள், சோம்பல், அறியாமை!

அறியாமை சோம்பல் புகுந்தகூட்டில், யாரும்
அறியாமல் ஊன்றுமே நோய்.

சுகக்கேடே பிணி! உடற்சுகம் கெட்ட நிலைதான் உடற்பிணி. மனச் சாந்தி கெட்டநிலை மனப்பிணி. சாந்தியும் சுகமும் ஒன்றே. சுகமிலாச் சாந்தி இல்லை. சாந்தி அகன்ற சுகமும் இல்லை.

மனப்பிணி தொத்துமுடல் ஊன்பிணி தொத்தும்
மனதை; மனமுடல் கா!

உடற்பிணி மனதைத்தாக்கும்; மனப்பிணி உடலைத்தாக்கும். மனப்பிணி, மூளைப்பிணி, நரம்புப்பிணி, உடற்பிணி!

நியதில் பிறவாது, தீ நிலை விளைவிக்காது, முன்னும், தற்பொழுதும், பின்னும், சாந்தி சமாதான திருப்தி உணர்ச்சியைக் கொடுத்து, நிறுத்துவதே சுகம்! இதற்குண்டான செயலே சுகச்செயல்! இச்சுக உணர்ச்சி, அனுபவம், இயற்கைக் கொத்ததாகும்; இது இயற்கைக்கு விரோதமான செயலால் உண்டாகாததோர் தன்மை. இத்தகைய சுகம் இயற்கை ஆரோக்கியத் தூண்டுதலில் பிறந்து, இயற்கை ஆரோக்கியத்தை நிலை நிறுத்தி, மனிதனை பகுத்தறிவு மனிதனாக வாழச்செய்து, தன் அடிப்படையான தெய்விகத் தன்மையை விளக்கி, அத் தெய்விகமாக நின்று, பரவி, ஒளிக்கச் செய்வதே யாகும்.

இச்சுகம் உடல் நலன் இயற்கை ஒழுக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டது. இதை மீறியதாக ஆகாது. இதை மீறியதால் ஏற்படுதலாகாது.

சுகம் ஏதென்று உணராதது, அறியாமையால்! சுகம் போல் வேஷம் தரித்தனவைகளைச் சுகமென் றனுபவித்தலும் அறியாமையால்! அறியாமைக்குக் கருவிகள் தாமஸ ராஜஸ குணங்கள். இத்தகைய சுகம் கானல் சுகம். இயற்கை தர்மத்தை முறிப்பதால் ஏற்படுவது. தீயதால் தூண்டப்பட்டு, கணப்பொழுதே நிலைத்து, தீயதை விளைவிப்பது. ஆயுள், ஆரோக்கிய மானிடத்தன்மையின் திட்டங்களுக்குக் கட்டுப்படாதது. உயர்வு, நல்லுணர்ச்சி, ஒழுக்கத்தால் கட்டுப் படுத்தப்படாதது. கெட்ட, தாழ்வு மனம், கேடுண்ட புலன்கள் மூலம் தூண்ட, இப்பொய், கணநிழல் சுகத்தில் ஈடுபட ஏற்படுகிறது.

சுகமெது? கெட்டபுல னீதலே அல்ல!

சுகம்அது, சுத்தம் கொடல்!

உதாரணம் கூறுவோம். உண்பதில் சுகமென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். நாக்கை இயற்கைக் காவலனாகக் கொண்டு, உடலின் வலிவிற்கும் வளர்ச்சிக்குமாக, பசியாற்றலுக் கென்றே, உசிதமான பொருளை, தேவைக்குத் தக்கபடி, குறிப்பிட்ட காலத்தில், உண்டு, உண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது முறை. இச்சுகம் இயற்கை வழியில் தொடங்கி, ஒழுக்கத்திற் கொக்க நின்று, நீடுழி எதிர்காலத்தில் அனுபவிக்கவும் காரணமாகின்றது. இது உண்மைச் சுகம். வலிவுள்ள மனம், சுத்தமான புலன், ஆரோக்கியமான உடல் என்ற அஸ்திவாரங்கள் மேல் எழும்பியதே, நிரந்தரமான சுகக் கட்டடமாகும்.

உண்ணும் சுகத்தை இன்னொரு விதமாகப் பெரும்பாலாகப் பெற முயலுகிறார்கள்; சுகமடைந்ததாக மனப்பால் குடிக்கிறார்கள். இயற்கைக்கு விரோதமான முறையில் பழக்கப்பட்ட நாக்கைப் பிரதிநிதியாகக் கொண்டு, வலிவற்ற மனம், தீயதாய் மாறிய புலன்களை ஆதாரமாக நிறுத்தி, வலிவு, வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம் என்ற தொகுதிகளை மறந்து, தேவை மீறி, கால தேச வர்த்தமானங்களுக்குக் கட்டுப்படாமல், 'வாழ்வது, கண்டதை, கண்டபடி, உண்பதெற் கென்றே!', என்ற முறையில், வாழ்ந்து அவ்வுண்ணும் சுகத்தை அனுபவிப்பது ஒரு வழியாகும். இது, தீயதில் பிறந்து, (சுகம்) இல்லாதபொழுது இருப்பதாக ஏமாற்றி, எதிர்காலத்தில் துன்பமே பயனாகத்தரும் சுகமாகும். உண்மையில் இது சுகமல்ல! சுகம்போன்ற வேஷம் கொண்ட ஒரு உணர்ச்சி! நிழல் சுகம், கானல் சுகம், பொய்ச்சுகம், கணச்சுகம், தீச்சுகம் என்றும் இதைக்குறிக்க

லாம். சுகம் என்ற பெயரால் இதை எம்முறையில் குறித்தாலும் தகாத தாகும்.

இப்பொய்ச் சுகத்தை நாடும் வழக்கமும், இதை அனுபவித்து நிற்ற லும் எத்தை விளைவிக்கின்றன? சுகத்தையல்ல, பிணியை! சுகம் சாக அதில் பிணி பிறக்கின்றது. சுகம் மறைய, பிணி வளர்ந்து தடித்துத் தாண்டவ மாடுகிறது. ஆயுள் குறைகிறது! எவ்வாறு?

உண்ணும் கணச்சுகம் எம்முறையில் அனுபவிக்கிறோம்? வயிறு புடைக் கத் தின்பதால், தாறுமாருகத் தின்பதால்! பலமிழந்து, நூறு வயதுழைக்க வேண்டிய இறைப்பை, கெட்டு, சில வருஷங்களில் உயிரற்ற துணித் தோல் பை போல் மாறுகிறது. இயற்கை விரோதமான, மிளகாய் காப்பி, கள்ளு, உயிரற்ற, திட்டிய கஞ்சி வடித்த உணவுகளை நிரப்புதலால், இறைப்பைச் சதைகள் புண்பட்டு நரம்பு சக்தி இழந்து, ஜீரண ரசங்கள் குறைய, நரகவதை ஏற்படுகிறது.

சுகம் நமது பிறப்புரிமை என்றேன்! உண்மையல்லவா? இதை வெளி யார் யாரும், ஈசன் கூட, நம்மிடமிருந்து தடுக்க முடியாதென்றேன்! இது வும் உண்மையல்லவா. சுகத்தை நம்மிடமிருந்து அகற்றிக் கொள்ளுதல், பிறப்புரிமையை இழத்தல், நாமே என்றேன்! இதுவும் உண்மைதானே! நாம் தானே இயற்கை விரோதமாக, ஒழுக்கம், அடக்கம், மிதம், காலம், முறை இன்றி உண்டோம்! ஜீவிதத்தில், உடற் பகுதியான, ஆரோக்கிய வாழ்வால் உண்டாகும், மனத் தன்மையான இதை, சுகத்தை, அகற்றிக் கொண்டது, கொள்வது நாம்தானே!

இன்னும் இரண்டு தொகுதிகளை கவனித்து மேல் நடப்போம். கண் களால் நன் பார்வையால் சுகம் அனுபவிக்கிறோம். பார்க்க முறையானதை பார்க்கு மளவு பார்த்து, பாதுகாப்பு முறையில் உபயோகித்தால், நீண்ட காலம், உண்மையான இதன் சுகத்தை அனுபவிக்கிறோம்! நம் கண்களை மூடி. இம்முறையாய் அனுபவிக்கும் சுகத்தைத் தடுக்க, யாருக்கு அதிகார மிருக்கிறது, யாருக்கு சக்தி இருக்கிறது? நம்மைத்தவிர, இச்சுகத்தை இழக்கக், காரணம் வெளியிலிருந்து ஏற்படுவதில்லை. பார்க்கக் கூடாத சிற்றின்ப முறையில் பார்த்து நின்றோம். இயற்கை விரோதமாக, அதிக மான ஒளியையோ, குறைந்த ஒளியையோ பார்க்க உபயோகிக்கிறோம். அசைந்து அசைந்து அதிக ஒளியில் பிரளும், காக்ஷிகளான, சினிமா படங் களை அளவுமீறி பார்க்கின்றோம். தூசு அழுக்குகளை அகற்றுவதில்லை. தாறுமாறுன இயற்கைவிரோதமான இச்செயல்களால் ஏற்படும் பொய்ச் சுகம், பிணியை விளைவிக்கிறது. நூறு வயதிற்கென்று ஏற்பட்ட கண்

கள், சிறிய காலத்திலேயே அழிகின்றன, வதை கொடுக்கின்றன.

கடைசி உதாரணம் ஒன்று கூறுவோம். பிந்து வீரியம் இருக்கிறது. இதை வெளிப்படுத்தும் பொழுது சுகம் ஏற்படுகிறது. உடல், புலன், மனம் பிணைந்த சுகம் உண்டாகிறது. இதனின் இயற்கை முறையான உபயோகம், இகத்திலிருப்பவர்க்கு, இல்லற வாழ்விற்கு அவசியமென்றே கூறுவோம். இயற்கை, அனுமதிக்கப்பட்ட சுக உணர்ச்சிகளில் இதுவு மொன்று. இயற்கை வளர்ச்சிக்கு இயற்கை தூண்டும். மறுக்க மிகக் கடினமான சுகங்களில், சுக உணர்ச்சிகளில் இது ஒன்று. தர்ம—விரோதமின்றி ஆண் பெண் சேர்க்கையால், உடல் நிலை, கால தேசவர்த்த மானத்திற்குகந்தவாறு, பிரஜோத்பத்திக் கென்றும், முடிவில் இதை புறக் கணிக்க, மறக்க வேண்டுமென்ற கருத்தைக் கொண்டும், மிதத்தில் மித மாகப் பிந்துவைச் செலவழித்தலால் ஏற்படுவதே இச்சுகம். இவ்வாறு அனுபவித்தலானது, அதிகமாகி மிகுரும் பிந்துவைச் செலவழித்து, ஆண் பெண் இரசங்கள் கூடுதலால் ஏற்படும் நன்நிலைக்கு அவசியமாகி, நீடுழி காலம் வாழவும், இதை அனுபவிக்கவும் காரணமாகின்றது.

ஆனால் தர்மம், இயற்கை முறைக்கு விரோதமாக, வரம்பற்று, செல வழித்தலால் ஏற்படும் கணச் சுகம், பொய்ச் சுகமென்பதை, அடிக்கடி விரும்பி, அடைந்து, முடிவில் அடையும் நிலையாது? சுகமா, பிணியா? இதன் நிரந்தர சுகத்தை இழப்பது பிறராலா, நம்மாலா? பிந்துவைக் கையாளும், அமித சேர்க்கையாலும் இழந்து, மணந்து, மனம் புழுங்கி, தானும் கெட்டு, பிறரையும் கெடுத்து, உடலழுகி, வாழும் நடைப்பிணங் கள் பதில் கூறட்டும்!

மணிகோண்டார் பண்படையார்! நோயுற்றோர் பெற்றென்
மணிகாவி ? முன்பியற்று யோகு[1]!

1. யோகம்.





அத்தியாயம் 2

பிராணவும் பிணியும்

இயற்கைக்கு விரோதமான நடத்தையால்தான் எல்லோரும் நோயடைகிறார்களா? ஒரு ஜீவனின் இச்சை, சக்தி, நடத்தைக்கு மீறி நோய் வருவதில்லையா? இயற்கையாகவே, பிறக்கும்பொழுது சக்தி மாறுபட்டம், ஊனங்களைப் பெறுவதில்லையா? எல்லா மானிடரும் ஒரே சக்தி ஆரோக்கிய விச்சுடன் பிறக்கிறார்களா? பிறக்கும்பொழுதே குருடாயும், நொண்டியாயும், ஊமையாயும், செவிடாயும், கருவிகள் பங்கமாயும் பிறக்கிறவர்களைப் பற்றி என்ன சொல்வது? துர்ப்பழக்கமின்றி தொத்து நோய்கள் கேடு விளைவித்தால்—?

இக் கேள்விகள் கடினமான கேள்விகளே; இவைகளையும் சிந்தித்து, ஆராய்ந்து, குழப்பமின்றி, தைரியமாக விடை தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கை விரோதமான நடத்தையால்தான் நூற்றில் தொண்ணூற்றைன்பது விழுக்காடு, மானிட வர்க்கத்தில் பிழை ஏற்படுகிறது. மிகுதியான ஒரு விழுக்காடு, பல காரணங்கள், பகுதிகள் கூடியது. இதுவும் பெரும்பாலும் யோக சிகிச்சைக்குக் கட்டுப்படும். ஒரு ஜீவனின் இச்சை, சக்தி, நடத்தைக்கு மீறி நோய் வருவதுண்டு. ஆனால் இந்தப் பகுதி யாரும் மிக்க சொல்பமே. "வறுமை, விலக்க முடியாத அல்லது எதிர்பாராத சந்தர்ப்பம், தொத்து நோய்!" என்று கூறி வாதிக்கலாம். உண்ணச் சிறிதும் உணவின்றி பட்டினியில் சாகும் வர்க்கத்தை, பிணி வர்க்கத்திலிருந்து அகற்றி விடலாம். ஆனால் வறுமையால், சௌகரியங்கள் குறைவா யிருந்தாலும், மெலிந்த தோற்றத்துடனும், ஆரோக்கியத்தில் வாழமுடியும். யோகம் இதற்கு உதவுகின்றது.

பிறக்கும் பொழுதே நொண்டி, கண், செவி, வாய் போன்ற கருவிகள் வேலை செய்யாமல் பிறக்கும் ஜென்மங்கள், பிணியாளர் வர்க்கத்தவர் அல்லர். அங்கம் இல்லாவிட்டால், கண்கள் இல்லாவிட்டால், செவியே கருவியற்றிருந்தால், பேசும் நாவே உயிரிழந்திருந்தால், ஸ்தூல சிகிச்சை செய்யக் கூடியது அதிகமில்லை. ஆனால் சுந்தர யோக சிகிச்சையின் ஒரு அங்கமான துதி சிகிச்சையால் இதையும் இவர்கள் சரிப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். நமது சரித்திரங்கள், இதிகாச புராணங்கள், பக்தி மார்க்கம், இக் கூற்றிற்கு ஆதாரம். ஆனால் பிறவியிலேயே, நாக்கு, மூக்கு, வாய், கண், சர்மம், மூளை, வேலை செய்யாமலிருந்தால் இந்த ஊனம், ஒரு பகுதி, யோக சிகிச்சையால் சரி செய்ய முடியும். ஒழுக்கத்துடன் வாழுகிறவனைத்

தொத்து நோய்கள் பற்றினல், அவன் மேல் பிழை என்ன? அவன் கதி? இப்படி இந்நோய்கள் தொத்துவதும், நமது எச்சரிக்கை இன்மையால் பெரும்பாலும் உண்டாகும். அப்படி நோய் தாக்கினுலும், இவனுடைய திடம், ஒழுக்கம், இயற்கை வாழ்க்கை, அபாயமின்றிக் காப்பாற்றும்.

யோக பாஷையில் பிணி என்பதானது, பிராண, பிராணசக்தி ஒழுங்கான ஒருவித சமாதான முறையில் சரீரம், சரீர தர்மங்கள் முழுவதிலும் பரவி நிற்காமல், ஏற்றத் தாழ்வுறுவதே! பிராணவின் சமாதானமற்ற நிலேயே (state of inequilibrium) பிணி. இந்த பிராணவை, சமாதான நிலக்குச் சீர் செய்வதே சிகிச்சை. எந்தப் பாகத்தில் எந்தக் கருவியில் பிராண குறைந்திருக்கிறதோ அதற்கு, அதிகமாக இருக்குமிடத்திலிருந்தோ அகண்டக் களஞ்சியத்திலிருந்தோ, பிராணவை அளித்து, அக்குறையை நீக்குதலே சிகிச்சை. அதே போல அதிகப் பிராண வேகம், சலனம், ஓரிடத்திலிருந்தால், அதைக் குறைத்து, எடுத்து, அகற்றி, அல்லது சமாதானமாகப் பரப்பி, சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு கருவியும், ஒவ்வொரு பாகமும், ஒவ்வொரு தன்மையில், ஒவ்வொரு பொருளிலிருந்து, பிராணவை நிரப்பிக் கொள்ளவோ, குறைத்துக் கொள்ளவோ சமாதானம் செய்து கொள்ளவோ, சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கிறது.

எக்கருவி, எப்பாகம் உடலின் எத்தொழில் கெட்டிருக்கிறதென்று ஆராய்ச்சியா லறிவதே, வைத்தியத்தின் முதல் முக்கியத்தொழில். இதை அறிந்த பிற்பாடு சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகிறது. வைத்தியம், மேல் நாட்டு முறையிலும், எவ்வளவோ வளர்ச்சி பெற்றிருந்தும், எவ்வளவோ ஆராய்ச்சி முறைகள், ஆராய்ச்சிக் கருவிகள் ஏற்பட்டும், நோயின் காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தல், இன்னும் ஏமாற்றத்தை அளித்து வருகிறது. நோய்களின் உற்பத்தி ஆராய்ச்சி, வலுக்க வலுக்க, சீர் கெட்ட இயற்கை விரோத நாகரிக வாழ்க்கையால், காரணம் கண்டுபிடிக்க முடியாத நூதன பிணிகள், ராக்ஷசத் தன்மையுடன் வளர்ந்து கொண்டே போகின்றன. உடலின் கோளாறுகளால் இது கெட்டது அது கெட்டது என்று தீர்மானிக்கிருர்கள். அந்த வெளிச் சேஷ்டைகளேப் போக்க சிகிச்சை அளிக்கிருர்கள். நோய் அகலுவதில்லே. மறுபடி வந்துவிடுகிறது. மூல காரணத்தை அறிய வேண்டும். இதை ஆராய்ச்சி செய்யப் பெரும்பாலான வைத்தியர்களுக்குச் சாவகாச மிருப்பதில்லே. மனப்போக்குத் தீவிரம் இருப்பதில்லே. அதிக சம்பாத்தியம் சீக்கிரம் தேடிக் கொள்ளவும், பலருக்கு மனம் சென்று விடுகின்றது. ஆராய்ச்சி செய்யத் திறமையற்ற வைத்தியர்களும் உள்ளார்கள். உடல், நோய், விஞ்ஞானம் நன்ருகத் தெரிந்தவனுக வைத்தியன் இருப்பதோடும்கூட, தன் உள்ளறிவு, வளர்ச்சி பெற்றவனுகவும் இருந்தால், நோய்க்குப் பல காரணங்கள் விளங்கும் பொழுது, எக்

காரணம்தான் இந்த நோயாளிக்குச் சரி என்பதை தவறின்றித் தீர் மானித்து விடலாம். மேலும், நோயாளியின் சரித்திரம், வாழ்க்கை, மனப் போக்கு, ஒழுக்கம், நடத்தை எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ளுதல், மிக்க அவசியமாகும்.

பிணியை அறிந்த பின், பிணியைப் போக்க பிராண சக்தி அளிக்கப் படுகின்றது. வைத்தியர் மருந்து மூலமாக இதை அளிக்க முயலுகிறார். அந்தப் பிணியைப் போக்க, தேவையான பிராணவை எந்தப் பொருளிட மிருந்து கேடுண்ட கருவி, பாகம் எடுத்துக் கொள்ளும் என்று, தேர்ந்தெடுத் தலே, தகுதியான ஔஷதத்தைக் கண்டுபிடித்தல். பிராணவைச் சரி செய்ய, மருந்துடன், சில புத்தியுள்ள வைத்தியர்கள் உணவு ஒழுக்கத்தை யும் கையாளுகிறார்கள். ரண சிகிச்சை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. காக்கத் தெரியாமல், சரிசெய்யத் தெரியாமல் போய்விட்டால், கேடுண்ட பாகத்தை அறுத்தெறிந்து விடுகிறார்கள். ரணசிகிச்சை யெல்லாம் விதி யறியாது, கதியில்லா விழிக்கும் சிகிச்சை (remedy of despair).

சாதாரண வைத்தியம், சுற்று முறையில், பிராணவை சமாதானம் செய்ய முயலுகின்றது. நேர் முகமாகப் பிராணவைச் சரிசெய்வதே யோக முறை அல்லது யோக சிகிச்சை.

இந்த விளக்கங்களிலிருந்து பிராணவை சமாதான நிலையில் வைத் திருப்பதே பிணிதடுத்தலுக்கு வழி என்ற முடிவிற்கு நாம் வரலாம். பிராண சூக்ஷ்மமாயிற்றே! நாம் அதை எவ்வாறு பார்த்து அறிந்து சரி செய்துகொள்ள முடியும்? குழம்பு கூட்டானால், குறைத்து சேர்த்து சரி செய்து கொள்ளலாம். கைகளுக்கு எட்டாத புலன்களுக்கு விளங்காததா யிற்றே எனலாம். இதைப்பற்றி நாம் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. பிராணவைப் பற்றக்கூடிய, பரப்பக் கூடிய, சமாதானம் செய்யக் கூடிய, கருவிகள் அமைப்புகள், சக்திகள், ஒவ்வொரு உடலிலும், இயற்கையே அமைத்திருக்கிறது. இவைகளுக்குச் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை நாம் செய்தால், செய்து நின்றால், பிராணனின் ஏற்றத்தாழ்வு ஏற்பட்ட தும், நாமறியாமலேயே இவைகள் சரிசெய்து விடும்.

பிராணவை உடலமைப்புகளே, தமக்குத்தாமே, சரிசெய்து கொண்டு வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு சில அவசியமானவை என்ன வேண்டும்? உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு: இம் மூன்றும் இயற்கைக்கு இணங்கி ஏற் பட்டு நடந்தால், பிராண சமாதானத்தில் நின்று, சரிசெய்யப்பட்டு, பிணி தடுக்கப்படுகின்றது. நோய் வந்த பின் சிகிச்சையைத் தேடுவதைக் காட்டிலும், தேடியும் சிகிச்சை கிட்டாமல், இறப்பதைக் காட்டிலும், நோய் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுதலே மேலானது. பகுத்தறிவு

கொண்ட மனிதனுக்கு ஏற்றதானது; சுலபமானது; சுகத்தைப் பற்றிச் சுகித்து வாழ இயல்பானது.

உணவைப் பற்றி "ஆரோக்கிய உணவு" நூல் வெகு விரிவாக விஞ்ஞான முறையில் எழுதப்பட் டிருக்கின்றது. ஒழுக்கத்தைப் பற்றி 'சாந்தி யோகம், என்ற நூல் சிறிது தனிப்பட்ட முறையில் விளக்குகின்றது. உழைப்பு எத்தகையது என்று 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' 'வலிவும் வனப்பும்' என்ற நூல்களில் அறிவைத் தீட்டும் முறையில் காணவும்.

ஆனல் நோய் தடுத்தல் என்ற தொகுதிக்கு விஞ்ஞான, அவசிய விளக்கமாக, 'உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு' என்பவைகளைப்பற்றி இங்கு திரட்டி சுருக்கமாக விளக்குவோம்.



அத்தியாயம்—3.

உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு

ஒரு இயந்திரம் வேலை செய்ய அது நன்றாகஅமைக்கப்பட்டிருந்தால் மட்டும் போதாது. மோட்டார் காரை எடுத்துக் கொள்ளவும். இயந்திர சாலையிலிருந்து எல்லாம் உண்டாக்கப்பட்டுத் தொழில் புரியத் தயாராக சேர்க்கப்பட்டு, அமைக்கப்பட்டு வெளிவருகின்றது. உடனே தானாக, ஏறி உட்கார்ந்தவுடன் ஓட ஆரம்பித்துவிடாது. இந்த மோட்டார் வேலை செய்ய, அதற்கு உயிரளிக்கும் இன்ஜின் (சூட்டு இயந்திரம்) சுழல, பெட்ரோல் எண்ணை வேண்டும். இந்த பெட்ரோல் எண்ணைதான் இதற்கு உணவு. .இந்த உணவிலிருந்து உஷ்ணம் உண்டாகி, சக்தி பெருகி, மோட்டார் காரை உழைக்கச் செய்கிறது, ஓடச் செய்கிறது. உழைப்பின் வேகம், காலம், முதலியவைக்குத் தக்கபடி இதன் உணவின் பிரமாணமும் மாறுபாடடைகிறது.

ஆண்டவன் படைத்த இயந்திரமே, மானிட உடல். இந்த இயந்திரம் சுழல, வேலை செய்ய, இதற்கும் பெட்ரோல் எண்ணை வேண்டும். இந்த பெட்ரோல் எண்ணைதான் நாம் தேடி உட்கொள்ளும் உணவென்பது. உழைப்பின் குணம், தீவிரங்களுக்குத் தக்கபடி, உணவின் விதம், பிரமாணம் மாறுபாடடைகிறது. எப்படி மோட்டார் காரில், பெட்ரோல் எண்ணை ஆவியாகமாறி, தீப்பொரியால் வெடித்து, உஷ்ண சக்தியைக் கிளப்பி உழைக்கிறதோ, அதே மாதிரி மானிட இயந்திரமான உடலில், உட்கொள்ளும் உணவு, உஷ்ண சக்தியாகமாறி, உயிரோங்கி உழைக்கச் செய்கிறது. பெட்ரோல் எண்ணை தாறுமாறாகக் கலந்தோ, அழுக்கடைந்தோ இருந்தால் மோட்டார்கார் சரியாக வேலை செய்யாது. சீக்கிரம் கெடும். வேலை நிறுத்தமும் செய்யும்.

ஆண்டவன் படைத்த இயந்திரமான உடலும், சீர் கெட்ட உணவை, குறைவுபட்ட உணவைப் பெற்றால், சரியாக வேலை செய்யாமல், சக்தி குன்றி, பிணிகொண்டு, வேலை நிறுத்தம் செய்யும். இந்த உதாரணம் உணவின் அவசியத்தையும், அது சீரோங்கி இருக்க வேண்டியதையும் விளக்குகிறது.

.மோட்டார்கார், மனிதன் உண்டாக்கிய இயந்திரம். மானிட உடலோ, ஆண்டவன், ஜீவனுக்கு, சுகித்து வாழ்ந்து அகண்ட நித்திய சுகமான தன்னுடன் முடிவில் கலக்க, கொடுக்கப்பட்ட, ஒப்பற்ற இயந்திர

மாகும். இவ்விரண்டிற்கும், சக்தி, சூழ்ச்சி, உழைப்புகளில், சொல்ல முடியாத வித்தியாசங்கள் உண்டு. சூரியனும் ஒரு நக்ஷத்திரமும் ஒளியி லும், சூட்டிலும், நமக்கு எவ்வளவு வித்தியாசமாக இருக்கின்றன! இதைப்போல் கோடிக்கணக்கான அதிக வித்தியாசம் இவ்விரு இயந்திரங் களுக்கும் உண்டு. மானிட உடல் சூரியனைப்போல் உன்னதமானது. மனிதன் உண்டாக்கிய எந்த அபூர்வ இயந்திரமானாலும், அது நக்ஷத்தி ரத்தைக் காட்டிலும் பல்கோடி மடங்கு சிறுமை கொண்டது.

மோட்டார்கார் உழைக்க, உழைக்க கேடடைந்து கொண்டே போகும். தனக்குத்தானே பொருளை உண்டு, சரிசெய்துகொள்ளச் சக்தி யற்றது. தன்னை வளர்த்துக் கொள்ளவும் சூழ்ச்சி கொண்டதல்ல. மானிட இயந்திரமான உடல், கிடைக்கும் பொருளால், வளரவும், தன்னைச் சரிசெய்து கொள்ளவும் சக்தி பெற்றது.

எண்ணற்ற வித்தியாசங்களில் இது ஒன்றே ஒன்று. எனவே அளிக் கப்படும் உணவுப் பொருளானது, உஷ்ணம். சக்தி கொடுப்பதுமன்றி, உடலை வயதிற்குகந்தவாறு வளரச் செய்யவும், வாழ்வில் ஜிர்ணமாவதை புதுப்பித்துக் கொள்ளவும், கேடுண்டால் திருத்திக் கொள்ளவும் தேவை யாகிறது.

பிணியைத் தடுக்க விரும்பினால், சுகமாக வாழ விரும்பினால், உட் கொள்ளும் உணவானது

1. தேவையான உழைப்பு, ஜீவித நடைக்குத் தேவையான உஷ்ணப் பிரமாணத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

2. செத்த அணுக்களைப் புதுப்பிக்கும் சக்தி கொண்டதாக வேண்டும்.

3. வளரும் வயதானால், வளர்ச்சி பெற பொருள் கொண்டதாக வேண்டும்.

4. உட்கருவிகள், கோளங்கள், தம்தம் தொழிலிற்குத் தேவையான பொருளைப் பெற உதவுவதாக இருக்க வேண்டும்.

5. ஜீவிதத்தில் ஏற்படும் பிழைகளை திருத்திவாழ, சத்துக்கொண்ட தாக இருக்க வேண்டும்.

இத் திட்டங்களைக் கண்டு, இவைகளை யார் தினம் தேடி நிற்பதென்று தயங்க வேண்டாம். சாதாரணமாக கிடைக்கக் கூடிய உணவுப் பொருள் களில் மேல்கூறிய அம்சங்கள் உண்டு. இவைகளின் சேர்க்கைதான் சிறிது கவனிக்கத் தக்கவை. இவைகள் அடிமை நாக்கிற்குகந்தவாறு சிதையாமல் பாதுகாக்க வேண்டியதும் அவசியமாகின்றது.

இவ்வைந்து தன்மைகள் தேவையானல் உணவில் கீழ் குறிக்கப்படும் பகுதிகள் சேரவேண்டும்.

புஷ்டி சத்து
சக்கரை சத்து
கொழுப்பு சத்து
வைடமின் சத்து
அயம், கால்ஷியம், உலோகம் சத்துக்கள்.

இந்த சத்துக்களை கீழ்க்கண்ட உணவுப் பொருள்களால் பெறலாம்.

புஷ்டி: அரிசி, கோதுமை, ராகி போன்ற சத்து தான்யங்கள். துவரை, உளுந்து, முதலிய பருப்புகள். நிலக்கடலை, பாதாமி பால், முட்டை. (மிருக உணவுகளை இங்கு கூறவில்லை. ஆனல் அவைகள் புஷ்டி அதிகம் தரும்)

சக்கரை சத்து: அரிசி, கோதுமை தான்யங்களில் தேவைக்கு மீறி இருக்கின்றது.

கொழுப்பு எள்ளு, கடலை, தேங்காய் எண்ணைகள். வெண்ணை, நெய், தேங்காய் பால்.

வைடமின் வகையரு: தான்யங்களில், இதன் தவிடுகளில், சிறிதளவு பருப்பு களில், காய் கீரைகள், பால், முளை கொண்ட கடலைகளில்.

அயம், கால்ஷியம் உலோகம்: கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பால் சில பருப்புகள்,

தினம் நாம் தான்யங்கள், பருப்புகள், எண்ணை, நெய், பால், காய் கீரைகள், கடலைகள், பழங்கள் சேர்ப்பதால் மேற்கூறிய சத்துக்கள் கிடைக்கும்.

ஆனல் இந்த உணவுப் பொருள்கள் கீழ் குறிப்பிடப்பட்ட நிதானத்தில் சேர்ந்தால்தான், ஆரோக்கியம் பெருகி நோய் தடுக்கப்படும்.

அரிசி கோதுமை ராகி தான்யங்கள்	சுமார்	10	அவுன்ஸ்
வேறு தான்யங்கள்	,,	5	,,
பால்	,,	8	,,
பருப்புகள்	,,	3	,,
காய்கள்	,,	6	,,
கீரைகள்	,,	4	,,
எண்ணைகள்	,,	2	,,
பழங்கள்	,,	2	,,

இந்த உணவுச் சேர்மானம் சுமார் 2600 உஷ்ணப் பிரமாணம் கொடுக்கும்.

இத் தேவை வயது வந்த மனிதனுக்கு வயது, வளர்ச்சித் தேவை தொழிலுக்குத் தக்கபடி, புஷ்டிப் பொருள்களை தான்யங்களை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

பசிக்கும், பழக்கத்திற்கும் தகுந்தவாறு சிறிது தான்யாதிகளைக் குறைக்கவும் செய்யலாம். தினம் அளக்கவோ, நிறுக்கவோ தேவை இல்லை. மனதில் நிதானத்தை அறிந்துகொண்டு, ஒரு குடும்பத்தின் ஜன சங்கத்திற் குகந்தவாறு மாற்றிக் கொள்ளவும்.

நோய் தடுத்தல், உணவுப் பொருள்களை வயிற்றுள் கொட்டுவதால் மட்டும் சித்திக்காது. அவைகளை உண்ணும் விதம், காலத் திட்டத்தாலும் ஏற்பட வேண்டும். உடலை எரிக்கும், பசி, ஜீர்ணம், நரம்பு சக்தியைக் கெடுக்கும் பொருள், பானங்களையும் விலக்கவேண்டும். பசித்துண்ணுதல், பசிக்கு மட்டும் உண்ணுதல், குறிப்பிட்ட காலத்தில் உண்ணுதல்; மென்று தின்னல் நீர் குடித்தல் என்ற திட்டங்கள் கவனிக்கத்தக்கவை.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும் நோய் தடுத்தலுக்கும் அவசியமான திட்டங்களை சுந்தரக் குறள்கள் மூலமாகக் கொடுத்துள்ளேன்.

1. உணவால் உடலுறுதி நீளுமாயுள், நாக்கால்
   உணவிழியின் நொந்தபின் சாவு,

2, நாக்கிற் கடிமை நசிவானே நொந்து,நல்
   வாழ்க்கைக் கியற்கையே தாக்கு.

3. மென்றே உணவை விழுங்குக, இல்லையேல்,
   தின்றாலும் ஏதே பயன்?

4. திணித்துத் திணித்துநீ தின்பது தி து
   துணிப்பையா? அல்ல வயிறு!

5. தவிடே உயிரிவ் வரிசியிலே, குத்தின்
   தவிடு தனம்சுகம் தாழ்வு.

6, தவிடேதான் வைடமினும் புஷ்டிநற் காப்பு
   தவிடற்றால் தேடா தெறும்பு!

7. வீரத் தமிழனே நீக்கிவிடு தீட்டுதலை!
   சூரனுவாய் கஞ்சியுடன் உண்!

8. கஞ்சி வடிப்பது காலனைக் கூவலாம்,
கஞ்சியுடன் உண்டுநீ வாழ்!

9. சாக்கடை போகும் அரிசியின் கஞ்சியே,
போக்கும் வறுமை பிணி.

10, பாலைக் குடித்து பலத்தைப் பெறுவீரே,
மாலையும் காலை தினம்.

11. இடைக்கிடை கிரைகாய் சோறுடன் உண்ணக்
கிடைக்குமே பொன்னுடல் பண்பு!

12. காய்கிரை வெந்திடும் நீரைக் கழிக்காதே
காய்ந்து கெடுமே உடல்.

13. மிளகாய் எரிக்கும், மிளகும் வதைக்கும்,
அழகு உடலிற் கழிவு!

14. காப்பி கருஞ்சனி போதையே; இவ்வெறி,
தேத்தண்ணீர் தானும் விலக்கு.

15. காப்பிநீர் நின்று நசிக்கும் உடல்பொருள்,
காப்பதரி திவ்வடிமை கள்.

16. தோப்பையும் விற்பரே, பற்களும் காட்டுவார்,
காப்பி குடிக்கும் வெறிக்கு.

17. புகையிலை, ஊனைத் தொலைக்கும் பணத்தைப்
புகைத்திடும் கோடரிக் காம்பு.

18. சுருட்டுப் பழக்கம் குருட்டுப் பழக்கம்!
விரட்டிப் பழக்கம் வெறு!

ஒழுக்கமற்றால், உண்டும் பயன் ஏற்படாது. இந்த ஒழுக்கத்தைச் சில முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன, ஸ்னானம், தூக்கம், போகம், பழக்கம்.

ஸ்னானம் அல்லது குளித்தல் உடலின் வெளிப் பாகத்தைச் சுத்தமாக வைக்கின்றது. தோல்களில் பதிந்துள்ள, வியர்வை, தயிலம் கசியும், எண்ணற்ற துவாரங்களை அடைபட்டுவிடாமல் அழுக்குகளை வெளியே தள்ளி தம் தொழிலைச் சரிவரச்செய்ய உதவுகின்றது. நரம்பு சக்தியைப் பொதுவாக அதிகரிக்கின்றது. தோல் நோய் ஏற்படாமல் காக்கின்றது. உடல் சூட்டைக் குறைக்கின்றது. தினம் ஸ்னானம் செய்தல் அவசியம், குளிர் நீர் ஸ்னானமே சீதோஷ்ண ஸ்திதி மாராட்டத்தால், உடல் சீர் கெடாமல் காக்க உதவும்.

தூக்கத்தில் உடலிந்திரியங்கள் எல்லாம் ஓய் வெடுக்கின்றன. செத்த அணுக்கள் புதுப்பிக்கப் படுகின்றன. உழைப்பில் செலவான பிராண சக்தி, மறுபடி சேகரிக்கப்படுகின்றது. மூளை, நரம்புகள் அமைதி ஆரோக்கியம் பெறுகின்றன. ஓய்வற்ற ஹ்ருதயமும், ஸ்வாசக்கருவி களும், சிரமக் குறைவுடன் வேலை செய்து, வீரியம் பெறுகின்றன. சுவாசம் நிதானமும் அமைதியும் அடைகின்றது. செத்த உதவாத அணுக்கள் ஒதுக்கி அகற்ற ஏற்பாடாகின்றன. உணவற்றுப் பல நாளிருந்தாலும் உடலிற்குக்கேடு அவ்வளவு இல்லை. ஒரு நாள் தூக்கமற்ருல், ஜீவன் படாதபாடு பெறுகிறது. பைத்தியம் பிடித்துவிடும் போல் தானிருக்கும். இயற்கையின் ஒரு பெரிய சட்டம், நித்திரை! இதைக் கெடுப்பவர், உயிர் வீரியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுகிருர்கள்.

அவரவர்களின் தினசரி வாழ்வின் தன்மைக்குத் தக்கபடி, 24 மணி நேரத்தில், ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேரமாவது, நித்திரை செய்ய வேண்டும். இந்த நித்திரையில் ஒரு முக்கியப் பகுதி நடுநிசிக்கு முன்பாக அமைந்தால், உடல் மெத்த நன்மை பெறுகிறது. நாடகம், சினிமா, கூத்து, அதிகப் படிப்பு, உழைப்பு, இவைகளால் நித்திரை கெட்டால், நோய் பற்றிக்கொள்ள காத்து நிற்கும். நோய் தடுத்தலுக்கு முக்கிய மான திட்டம், சுமார் ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேரங்கள் நித்திரை செய்வது.

போகம் என்பது பிந்து வீரிய ரக்ஷணைக்குச் சம்பந்தப்பட்டது. வயது வந்து, இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டவர்களுக் கென்று ஏற்பட்ட திட்டம்.. தற்காலக் கலியுக வாழ்க்கையில், மணந்தவன், மணமாகாதவன் எல்லோரும் பிந்துவை, வரியில்லாத குழாய்த் தண்ணீர் போல் செல வழித்து விடுகிருர்கள். மணமாகாதவன் பண்டை காலத்தில் ப்ரம்மசாரி என்று பெயர் பெற்றிருந்தான். ப்ரம்மசாரி என்பது பிந்துவை ரக்ஷணை செய்கிறவன் என்றும் பொருள் பெற்றிருந்தது. போகம் தேவையானுல் மணத்திற்குக் காத்திருக்கும் காலமல்ல இது. போகிக்க ஆண் பெண் கூட்டுறவிற்கும் எதிர்பார்க்கிறதில்லை. தன்கையையே தான் கெட. உதவி யாகக் கொண்டு, சமூகத்தின் நர உருக்கொண்டு உலாவும் கழுதைப் புலி களின் சண்டாளச் சேர்க்கை கற்பித்தலால், இஷ்டம் போல் பிந்துவை வெளிப்படுத்தி விடுகிருர்கள். எனவே மணமாகாதவர்கள் பிந்துவை செலவழிக்கக் கூடாது. மண வாழ்க்கை கொண்டவர்கள், கூட்டுறவை மிதமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நோய் பற்ருது தடுத்துக்கொள்ள முக்கிய உதவி,

பிந்து ரக்ஷணை

பழக்க வழக்கங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இந்த சுத்தம், நோய் வராமல் தடுக்க மெத்த அவசியமாகும். இதற்கு விரோதமானவை குடி, போதை, பொடி, சுருட்டு, புகையிலை பழக்கங்கள். போதையில் காஞ்சா, அபின் பிரதானம் பெற்றவை. மூக்கில் தூளேத்துவது, புகையிலையை வாயில் போடுவது எல்லாம் நோயை அதி சீக்கிரத்தில் வரவழைத்துக்கொள்ளும். பிணி தடுத்தலுக்கு இப்பழக்கங்கள் ஏதுமே உதவாது.

இயற்கை, உடலை உழைப்பிற்கென்றே அமைத்துள்ளது. உடலின் எந்த பாகமும் அவசியமற்றதல்ல. ஒவ்வொரு பாகமும் உழைப்பில் ஈடுபட்டு, உழைப்புக் கூட்டுறவால், உடல், உயிர், உன்னத வாழ்வு பெற வேண்டுமென்றே திட்டம். இந்த திட்டத்தை முறித்தால் அந்த பாகம் பலஹீனமடைந்து, அதுமட்டுமோ, அல்லது உடல் முழுவதுமோ, நோய் கொண்டு அழிய ஏற்படும்.

சதைக் கூட்டங்கள் உழைத்தே உயிர் வீரியம் பெற வேண்டும். உழைக்காத சதைகள் மெலிந்து விடும்; அல்லது, ஊளைச் சதையாகப் பயனின்றி ஜீவனுக்கு அவசியமற்ற பாரமாக வளரும். இயந்திர முன்னேற்றம் மனிதனுடைய இயற்கைக்குகந்த உழைப்பு வாழ்வைப் பாழாக்கி விட்டது. இயந்திர முன்னேற்றமே நேராகக் கெடுத்ததென்று சொல்ல நியாயமில்லை. இயந்திரம், உழைப்பின் அவசியத்தை நீக்கவே, மனிதர் சோம்பலுக்கிடம் கொடுத்தனர். இயந்திரம் நீக்கிய உடலுழைப்பை வேறு விதமாகப் பெற முயற்சிக்க வில்லை. உடலை எத்திவிரத் திட்டத்தில் வைக்கின்றோமோ அதற்கொத்தவாறுதான், வீணைத் தந்தி போல் உயிர் நாதம் பெருகி இருக்கும்.

இந்த உழைப்பை நடத்தல், ஓடுதல், ஏற்றல், இறக்கல், பிடித்தல், விழுதல், கடித்தல், மடித்தல், நீட்டல், திரும்பல். என்ற முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கலாம். இச் செயல் ஒவ்வொன்றுக்கும், ஒவ்வொரு விதமான சதைக் கூட்டமும், ஒவ்வொரு தொகுதி நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், சக்கரங்கள், சக்திகள் உபயோகமாகின்றன. சதைக் கூட்டமும் ஒவ்வொருவித சக்தியை உபயோகித்து, பயனுண்டாக்குகிறது. பொய் நாகரிகம் மிகுராத பண்டைக் காலத்தில், இயந்திர, விஞ்ஞான, முன்னேற்ற சௌகரியக் குறைவால், உடல், மேல் கூறிய பலவித உழைப்புகளுக்கு ஈடுபட்டு, நன்குக வளர்ந்து, திறமை, திடம் பெற்று, மானிடர் வனப்பு ஓங்கி, கஷ்ட சுகங்களின் மாறுதலைத் தாங்கும் சக்தியுடன் இருந்தனர். இவர்களுடைய ரத்த நாடிகளும், ஹ்ருதயமும், ஸ்வாசக் கருவிகளும் பலத்துடன், சுறுசுறுப்புடன், சிரமம் தாங்கி வேலை செய்து நின்றன.

எனவே நோய் எளிதில் வரவில்லை வந்தாலும் நீண்டு நிற்கவில்லை. உயர், உயிர்க் கருவிகளை சிதைக்கவில்லை. தாறுமாருன நிலைகளை உண்டாக்கி, புதுப்புது பெயர் கொண்ட பயங்கர நோய்களை விளைவிக்க வில்லை.

உழைப்பற்ருல் பசி எடுக்காது ஜிர்ணம் குறையும். பித்தகோசம் ஓய்வெடுக்கும். ரத்தவோட்டம் மந்தமாகும். ஸ்வாசநடை தாறுமாருகும்; பூர்ணசுவாசமுண்டாகாது; பல சதைக் கூட்டங்கள் உழைப்பின்மையால், முதுமை அடையும், தூங்கும், அழுகும். உடல் கொழுக்க, ஹ்ருதயத்தின் மேலும் கொழுப்பிறங்கும். சகல வியாதிகளுக்கும் மூலகாரணமான, மலச்சிக்கல் உண்டாகி அதிகரிக்கும். உழைப்பற்ற மானிட சரீரத்தை கண்ணுல் பார்க்க சகிக்காது. தையல்காரனைக் கூப்பிட்டு அவனுதவியால் தான் 'இதுவும் மனித சரீரம்,' என்று நினைக்க முடியும். எளிதில் நோய் பற்றும். பற்றிய நோய் எளிதில் போகாது. பலவித கோளாறுகளை உண்டுபண்ணும். மூளை, நரம்பு சக்தி தாக்கப்படும். கோபதாபங்கள் அதிகரிக்கும். பயம், மூளைக் கோளாறுகளும் உண்டாகும்.

பண்டைகால உழைப்பை எல்லாம் தற்கால வாழ்வில் எப்படித் தரு வது? முன்போல் வாழ்க்கை நிதானத்தில் இல்லையே. எல்லாம் அவசரம், எல்லாம் காலச் சிக்கனம்; எல்லாம் கொள்ளையும், கூத்துமாக இருக்கின் றன. ஒவ்வொருவரும் விறகு வெட்டவோ, மரம் ஏறவோ, தண்ணீர் தூக்கவோ, செய்வதென்பது சாத்தியமானது அல்ல. கிராம வாழ்க்கையில் ஓய்வுடன் இருப்பவர், இவைகளையும் செய்யலாம். மலப்போக்குக்குக் கூட சொம்பு தூக்கப் பண்ணையாள் இருக்கும் பொழுது, இந்த கிராம சுக புருஷர்கள் உழைப்பிற் கிறங்குவதும் ஆகாததாகத் தோன்றுகிறது. பணம் பெருக்க, நடையும் இல்லாமல் போய் விடுகிறது.

இந்த நிலையில்தான் பயிற்சி என்று சொல்லக்கூடிய, செயற்கை உழைப்புகள் அவசியமாகின்றன. இந்தப் பயிற்சி, நோய் தடுக்க எவ் விதம் இருக்கவேண்டு மென்பதை அடுத்த அத்தியாயத்தில் கவனிப்போம்.

ஆனுல் யாராயிருந்தாலும் கால் நடைக்கும், சாதாரண உழைப்பிற் கும் காலம், காரணம், சமயம் இல்லையென்று கூறமுடியாது. நம் வாழ்க் கைச் செயல்களை நாமே நமக்குச் செய்து கொள்ளுதலால் உடலின் பல பாகங்களுக்கு உழைப்பு ஏற்படும்.

நோய் தடுத்தலுக்கு உழைப்பு அவசியமென்று விளக்கினேன். இந்த உழைப்பும் ஒழுக்கமும், நிதானத்துடன் கலந்திருக்க வேண்டும். உழைப்பே நோயற்ற வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானுல், ஓயாது உழைத்துக் கொண்டி ருக்கும் தொழிலாளியிடம் ஆரோக்கியப் பெருக்கைக் காணுமே என்று

வினவலாம். இந்த சந்தேகத்தை நினைத்தே நோயற்ற வாழ்க்கையை, உணவு ஒழுக்கத்துடன் பிணைத்துள்ளேன்; உழைப்புடன் மட்டும் நிறுத்த வில்லை. எப்படி சுக ஜீவிதம் உடையவன், உழைப்பு இல்லாமல் வாழ் கிருனே, அதற்கு நேரிடையாகப் பாட்டாளிக்கு, சக்திக்கு மீறி, தொழில் காரணத்தைக் குறித்து, உழைப்பு தினம் ஏற்படுகிறது. இந்த உழைப் பைத் தாங்க, உழைப்பால் ஏற்படும், உடல் சதை சக்திக்கழிவை, மறுபடி நிரப்ப, போதுமான. உணவிற்கு வசதி இல்லாமல் போய் விடுகின்றது. உழைக்கப்பட்ட உடல் உணவையும் ஓய்வையும் கேட்கின்றது. இவை களைப் பெறமுடியாமல் பாட்டாளியிடம் வறுமை, ஒரு முக்கியத் தடை யாக நிற்கின்றது.

உழைப்பிற்கும் வரம்புண்டு. அதற்கு மீறி உழைக்கப் பட்டால் உடல் நசியும். உணவின் அதிகச் சேர்க்கையால் திருத்தக் கூடிய இழிவைக் காட்டிலும், உழைப்பு, உடலை நசித்தால், ஆரோக்கியம் குன்றி நோயைத் தடுக்க முடியாது. உழைப்பு இயற்கை வாழ்க்கையில் ஏற்படாமல் வயிற்றுப் பாட்டிற்கென்று ஏற்பட்டால், மனப் போக்கின் கூட்டுறவால், இந்த உழைப்பு ஒரு பங்கு சோர்வைத்தரும். மனதின் உத்சாகத்தால் ஏற்படும் உழைப்பிற்கும், "நம் நன்மைக்காகச் செய்கின் ரோம்" என்ற கருத்துடன் செய்யும் உழைப்பிற்கும், முடிந்ததோ முடிய வில்லையோ, தலைவிதியே என்று செய்யும் கட்டாய உழைப்பிற்கும் வித்தி யாசமுண்டு. பின்னிரண்டு கூறப்பட்டவை ஒரு திட்டத்திற்கு மீறினல், நோயைத் தடுப்பதற்குப் பதிலாக நோயை வரவழைக்கும். உத்சாகத்தில் உடல் சக்திக்கு மீறி பலநாள் உழைத்தால், இந்த உழைப்பிற்கொக்க உணவு ஒழுக்கப் பாதுகாப்பு இல்லாவிட்டால், நோயைத் தடுப்பது கடினம்.

மானிட வாழ்க்கை, இந்தப் பொய் நாகரிக சுயநல, புலனடிமை விலங்குகள் உலாவும் உலகில், எளிதல்ல. அறிவைப் பெருக்கி நற்புத்தி யைத் தீட்டி வாழாவிட்டால் கேடும் தோல்வியும் பற்றிக்கொள்ளும்.

அதிக உழைப்பு, உடலை அழிக்கும் நோயைத் தடுக்காது. இந்த அதிக உழைப்பு உடலை மட்டும் குறிப்பதாகக் கருதக்கூடாது. மூளையை யும் மனதையும் குறிக்கும். உடலுழைப்பே அற்று, ஓய்வின்றி மூளை வேலை செய்யும் மானிடரும் உழைப்பின் சீர்தூக்கின்மையால், நோய் கொள்வார். நோயைத் தடுக்க, மூளை வேலையும் வரம்பிற் குட்பட வேண்டும். மன உழைப்பு: இதை மனக் கவலை என்று பொதுவாகக் கூறலாம். வாழ்க்கை யின் சம்பவங்களை, அதிகமாக மனதைத் தாக்கவிட்டால், வலிவு குன்றும்; சிகிச்சைக் கடங்கா பிணிகள் உண்டாகும்.

நோய் தடுக்க, எல்லாவற்றிலும், மிதம், சமாதானம், ஹிதம் என்பவை பிணைய வேண்டும். சுருக்கமாகக் கூறிடில், ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும், யோகியாக வாழ வேண்டும். யோகவாழ்க்கையை கைப்பற்ற வேண்டும். யோகி என்றால் தாடி, ஜடை, அழுக்கு, மணி, ருத்ராக்ஷ ஆடம்பரம், படிப்புச் சொற்களுடன், மலை, மடங்களில் வாழ்கிறவனல்ல. எங்கிருந்தாலும், தன் கடமையை இயற்றி, உடல் புலனிலேயே ஜீவனைப் புதைத்து விடாமல், உயர் மானிடப் புனிதத் தன்மையையும் பற்றி யம, நியம, ஆசனப் பிராணாயாமக் கோட்டைக்குள் வாழ்பவனே யோகி. இவனிடம், மிதம், சமாதானம், ஹிதம் மூன்றும் காணப்படும். இவ்வாழ்க்கை மிக்க எளியது. நோயைத் தடுத்துச் சுகத்திலூன்றும் யோகி என்பவன் யார்? யோகவாழ்க்கை என்பது என்ன?—என்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் பரமாத்மா கீதையில் விளக்குகிறார். அந்த சுலோகங்களைக் கவனித்து இத் தொகுதியை முடிப்போம்.

நாத்யஸ்னதஸ்து யோகோஸ்தி ந சைகாந்தமனஸ்நத:|
ந சாதி ஸ்வப்ன ஸீலஸ்ய ஜாக்ரதோ நைவ சார்ஜுன||

அத். 6. சு. 16.

மிதம் மீறி உண்பவனுக்கும், உண்ணாமலேயே இருப்பவனுக்கும், அதிகமாகத் தூங்குகிறவனுக்கும், தூக்கத்தைக் கெடுத்து, சதா விழித்திருப்பவனுக்கும், யோகம் கிடையாது.

இவ்விரு பான்மையர்களும் யோகிகளல்லர். இவர்கள் வாழ்க்கை நோய் தடுக்கும் யோக வாழ்க்கையாகாது.

யுக்தாஹாரவிஹாரஸ்ய யுக்தசேஷ்டஸ்ய கர்மஸு|
யுக்தஸ்வப்னாவ போதஸ்ய யோகோ பவதி து:கஹா||

அ. 6. சு. 17.

உசிதமான உணவையும் ஓய்வையும் உடையவனுக்கு, கர்மங்களில் உசிதமான உழைப்பை உடையவனுக்கு, உசிதமான தூக்கமும் விழிப்பும் உடையவனுக்கு துக்கத்தைப் போக்கும் யோகம் கிட்டுகிறது.

யுக்தம் என்ற பதத்தை பரமாத்மா ஒப்பற்ற அர்த்தப் புஷ்டியுடன் உபயோகித்திருக்கிறார். யுக்தம் என்ற பதத்தை உசிதமானது என்று மொழி பெயர்த்தால்தான், இதில் யுக்தம் அடங்கிய பல கருத்துக்களையும் வெளிப்படுத்தலாம். யுக்தம் என்ற பதத்திற்கு, 'மிதம் (Moderate)' என்று மட்டும், பொருள் கூறுவது, சுலோகத்தின் ஆழ்ந்த விசாலமான கருத்துக்களை குறுக்குவதாகும்.

'உசிதம்' என்ற பதத்தை 'தகுதியான' என்ற தமிழ் வார்த்தை விளக்கும். பரமாத்மா, யுக்தம், என்ற பதத்தை உணவு, ஓய்வு, உழைப்பு, தூக்கம், விழிப்பு என்ற ஐந்து திட்டங்களுடன் பிணைத்துள்ளார்.

"எது யுக்தம்?"—என்று நாம் ஆராய வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி மேல் கூறப்பட்ட ஐந்து திட்டங்களையும் பற்ற வேண்டும். எது யுக்தம் என்றால், எது மிதம், ஹிதம் மேத்யமோ, அது தான் யுக்தம். மிதமாக மட்டும் இருந்தால் போதாது என்பதால்தான், இம் மூன்றையும் உள்ளடக்கிய 'யுக்தம்' என்ற பதத்தை பகவான் வீசுகிறார். மிதமான, நன்மை தரக்கூடிய, சுத்தமான அல்லது உன்னதமானதே உசிதமானது தகுதியானது. சிலர் 'மேத்யம்' என்ற பதம், உணவிற்குத்தான் உபயோகமாகும், மற்ற நான்கு திட்டங்களுக்குள் பிணையாது என்று வாதிக்கலாம். இந்த வாதம் ஒவ்வாது.

உணவு :—மிதமாக, தேவைக் குகந்தவாறு உண்ண வேண்டும்.

ஹிதமாக. உடலுக் குகந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

மேத்யம்: சுத்தமானதாக, உன்னதம் பெற்றதாக இருக்க வேண்டும்.

ஓய்வு :—மிதம் : அமிதமான ஓய்வு சோம்பலாகும்.

ஹிதம் : நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஓய்வு-சங்கம், இடம், தன்மை என்பவைகளால் பாதிக்கப்படும். சினிமா, டிராமாக் கொட்டகை, சூதாடும் இடம், சாக்கடை முதலிய அசுத்த நிலம் உகந்த ஆட்டம், கலை, கானம் சம்பந்தமற்றவை, ஹிதம்—ஓய்வாகாது. மேத்யம், சுத்தம், உன்னதம், அற்ற ஓய்வே, பிணிக்கும் அசுத்தத்திற்கும் கவலைக்கும் வழி ஏற்படுத்தும். இது மேத்யமான ஓய்வாகாது.

உழைப்பு :--மிதம் : உடல் சக்தி ஏற்கும் வாழ்விற்கு அவசியமான உழைப்பே—மிதம். உடல் தாங்காத அதிக உழைப்பு—யுக்தமாகாது.

ஹிதம் : பயன் படக்கூடிய ; கெடுதலை விளைவிக்காத ; ஆரோக்கியத்திற்கு ஒத்ததான உழைப்பே, ஹிதம்-யுக்தம்.

மேத்யம் : உழைப்பு அல்லது, செயல், எவ்விதத்திலும் சுத்தம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். அசுத்தச் செயல் துக்கத்தை விளைவிக்கும். சுத்தமே, மங்களமே, யதார்த்தத்தைக் கொடுப்பதே மேத்யம்—யுக்தம்.

தூக்கம் :—மிதம் : தூங்குவது அவசியம். ஆனால் அளவில்லாது உறங்கி, கம்பளிக்கடியில் பாதி வாழ்வைக் கழிப்பது மிதமாகாது. களைப்பு அகலத் தூங்குவதே மிதம்-யுக்தம்.

ஹிதம் : நித்திரை செய்யும் விதம் ஆரோக்கியத்தையும், உடல் மனதிற்கு நன்மை விளைவிக்க வேண்டும். சூர்ய அஸ்தமனத்திற்கு மூன்று மணிநேரம் பின்பும், சூர்யோதயத்திற்கு இரண்டு மூன்று மணிக்கு முன்பும் ஏற்படும் நித்திரை ஹிதம்-யுக்தம்.

மேத்யம் : சுத்தமான உறக்கம்—ஸ்வப்பனம் சினிமாப் படக்காக்ஷி போல் இல்லாமல் உண்மையான கேவலம் சுத்த சுழுத்தி ஏற்படவேண்டும். சுத்தமான படுக்கையில் சுத்த எண்ணங்களை மனதில் நினைத்து உறங்க வேண்டும். இத்தகைய நித்திரையே மேத்யம்-யுக்தம்.

விழிப்பு :—மிதம் : இரவைப் பகலாக்கி விழித்தல் கூடாது. தேவையான நித்திரைக்கு இந்த விழித்தல் இடம் தர வேண்டும். இதுவே மிதம்-யுக்தம்.

ஹிதம் : விழித்தல் நன்மை பெருக்கும் தொகுதியில் இருக்க வேண்டும். கடமை இயற்றவோ, ஸ்ரவண, மனன, நிதித்யாசனத்திற்கோ, நன்மைத் தரும் செயலாற்றலுக்கோ ஏற்பட வேண்டும். இத்தகைய விழித்தலே ஹிதம்-யுக்தம்.

மேத்யம் : சோம்பல் கலவாத, சுறு சுறுப்பான விழிப்பைக் குறிக்கிறது. அசுத்தத்திற்குச் செலவழிக்கப் படாத, சுத்தம், அறிவு மிகுதியாகும் செயலுக்காக விழிப்பது. இத்தகைய விழிப்பே மேத்யம்—யுக்தம்.

யோகியார்?-யோகம் யாருக்குக் கிட்டுகிறது?—என்ற கேள்விகளுக்குப் பரமாத்மா கூறிய "யுக்தம்" பிணைந்ததான, உணவு, ஓய்வு, உழைப்பு, தூக்கம், விழிப்பு, என்ற ஐந்து திட்டங்களை ஆராய்ந்தோம்.

இங்கு நோய் தடுத்தல் என்று விசாரணை செய்யும் பொழுது, மேல் கூறிய ஆராய்ச்சிகளுக்கு இடம் ஏது என்று வினவலாம். பரமாத்மா, துக்கத்தைப் போக்கும் யோகம் கிட்டுகிறது எனக் கூறுகிறார். யோகத்தால் பிணியைத் தடுத்தலே நாம் எடுத்த விஷயமாகும். பிணி என்பது, துக்கத்தின் ஒரு தொகுதி. பிணி வந்தபின் அதைப் போக்கும் பலம் கொண்ட யோகம், பிணி வருமுன் அதைத் தடுக்கும் சக்தி கொண்டது என்று கூறுவது மிகையாகாது.

இன்னும் இரண்டு சுலோகங்கள் இந்த விசாரணையில் கலக்க வேண்டி இருக்கிறது. உடல் பிணி மட்டும் கவனித்தோம். உடல் பிணி மனப் பிணி உண்டாக்கும். மனப்பிணி உடல் பிணியை உண்டாக்கும். தற்காலப் பிணி—விஞ்ஞான மேதாவிகள், மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சிச் சிகரத்திலிருந்து

முறையிடுகின்றனர். மன சிகிச்சை, அதாவது சைகியாடரி (Psychiatry or Psychoanalysis) என்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இவர் கூற்றை கேட்டு, ஔஷத சாகரத்தில் மிதக்கும் நம்மக்களுக்கு, இதைப் பற்றி ஏதோ உளரவும், விசாரிக்கவும், சிறிது ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இந்த மனசிகிச்சை யோகத்தின் ஒரு சிறிய பாகம், இவ்விஷயத்தில் நம் யோகம் மனமெட்டா நாட்களுக்கு முன்பே அடைந்திருக்கும் தேர்ச்சி, மற்ற எந்த நாட்டிலும், எந்த காலத்திலும் அடையப் போவதில்லை, அடைய இடமுமில்லை. சாந்தி யோகம் என்ற என் நூலைப் படித்தால் கருத்து நன்கு விளங்கும். ருத்ரம், சமகம் முதலிய வேதோக்த மந்திரங்கள், சாந்தி பஞ்சகம், அஷ்டாங்க யோகம், என்ற எல்லா மன சிகிச்சைகளும், நாம் இவைகளில் பெற்றுள்ள தேர்ச்சியையும், இவைகளின் அவசியத்தையும் புலப்படுத்துகின்றன

நம் மேதாவிகள், உடல்பிணி மனப்பிணி என்றவைக்கு மேலாக, பவப்பிணி என்பதையும் கண்டு பிடித்து விட்டார்கள். சுகம் சாந்தியாக நிலைக்கும் தன்மைக்கு விரோதமான, அவித்தை பிறப்பிறப்புப் பிணியை போக்கும் சிகிச்சையை யோகம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

எனவே உடல்பிணி-மனப்பிணி, மனப்பிணி-உடல்பிணி, பவப்பிணி, இம்மூன்றையும் போக்கக் கூடியது யோகம் என்று விளக்கும் சுலோகங்களில் இரண்டை மட்டும் கவனித்து மேல் செல்லுவோம்.

யம் லப்த்வா சாபரம் லாபம் மன்யதே நாதிகம் தத: ।
யஸ்மின் ஸ்திதோ நதுக்கேன குருணாபி விசால்யதே ॥

அ: 6. சு, 22.

எது கிட்டியபின், அதற்கும் மேலான பயன் இல்லையென்று நினைக்கின்றாரோ; எதில் நிலைத்த பிறகு எப்பேற்பட்ட கடுமையான துக்கம் வந்தாலும், அசையாமல் சலிக்காமல் இருக்கின்றாரோ.

தம் வித்யாத் துக்கஸம் யோக வியோகம் யோகஸம்ஞிதம் ।
ஸ நிஸ்சயேன யோக்தவ்யோ யோகோ நிர்விண்ணசேதஸா ॥

அ. 6. சு. 23.

அது துக்கத்தின் சேர்க்கையிலிருந்து விடுபட்டதான, யோகம் என்ற பெயருள்ளதென அறியப் படட்டும். இந்த யோகம் திடமான தீர்மானத்துடனும் பழகப்பட வேண்டும்.

எப்பிணியும் துக்கமே. துக்கத்தைத் தடுக்கும் வழி யோகம்! துக்கத்தை தடுக்கிறவனே, தடுத்தவனே யோகி!

அத்தியாயம்—4

பிணி நடுக்கும் கவசம்

எவ்வளவு சீர் திருத்தம் செய்து கொண்டாலும், தற்கால நாகரிக வாழ்க்கையிலிருந்து முற்றிலும் விலகிக் கொள்ளுதல் இயலாத தாகின்றது, இப்படி நாகரிகத்தை விலக்கி வாழ விரும்புகிறவனுக்கு இடம் பொருள் ஏவல் சௌகர்யங்கள் குறைவாகவே இருக்கின்றன. இயற்கைக்கு விரோதமாகத் திரும்பிய சமூகம், இயற்கைக்கு விரோதமான திட்டங்களையே வாழ்வில் பிரதானமாகக் கொண்டுவிட்டது. இத்திட்டங்கள் விரும்புகிறவனை, இயற்கைக் கொத்து வாழ முடியாதபடி, வதைக்கின்றது. மேலும் பெரும்பாலர் வறுமையில், உயிர்ப்பொருள், துணைப்பொருள், தேவைக்குக் கிட்டாத பிரதானப் பொருள், பெருததால், சமூகமும் வறுமைச் சமூகமாகி, ஆரோக்கியமும் வயதும் குன்றுகின்றன.

நிர்வாணர் ஊரில் கோவணன் பைத்தியக்காரன்! துணிகட்டிக் கொள்ள இஷ்டப் பட்டாலும், நிர்வாணர் ஊரில் துணி கிடைத்தால் தானே! கைக்குத்தலரிசி, தீட்டாத அரிசியை இயற்கைக் குகந்தபடி உபயோகிக்க சிலர் விரும்பலாம். மந்திரியிலிருந்து மடப் பள்ளிக்காரன் வரை, நாக்கு, திட்டிய அரிசியைத் தேட, திட்டாத கைக்குத்தலரிசி ஏன் கிடைக்கும்? இந்த தவிடு நீங்கிய அரிசியைத் தின்று, சில கேடுகளை சம்பாதித்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது.

மலப்போக்கு உணர்ச்சியை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். விலங்குகளுக்கு இது ஏற்பட்டவுடன் மலத்தைக் கழித்து விடுகின்றது. வைத்தியரும் வைத்திய சாலைகளும் இன்றி மனிதனைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமாக வாழுகின்றன. இதிலும் மனிதனின் கட்டுப்பாடு, தொத்து வியாதி, அசுத்த ஆபாசங்களுக்கு அடங்காது, சுய இச்சையாய் காட்டில் திரியும் விலங்குகள், இன்னும் ஆரோக்கியமாக அமோகமாகப் பெரிகி வாழுகின்றன. விலங்கின் சுதந்திரம் மனிதனுக்கில்லை. வசதி இருந்தாலும் வம்பு, பொழுது போக்கு, நாகரிகத் திட்டங்களை உத்தேசித்து இயற்கையின் மிக முக்கியமான இந்த உணர்ச்சியை ஒதுக்கி வைக்கிறார்கள்.

பசிக்கும் பொழுது உண்ண வேண்டும். நாகரிக வாழ்க்கையில் எம் மட்டும் திட்டங்கள் நிரைவேறுகின்றன? நித்திரை, உழைப்பு, இவைகளெல்லாம், எண்ணற்ற சமயங்களில், தாறுமாறாக நடக்கின்றன. படிப்பு, கவலை, தொத்து நோயிடங்களில் புகுதல், ஒட்டு நோயுள்ளவர்களுடன் அறிந்தும் அறியாமலும் பழகுதல், இவைகளுக் கெல்லாம் பாதுகாப்பு வேண்டும்.

ஓட்டல்கள் கணக்கின்றி ஊரெல்லாம் பரவி விட்டன. இவைகள் பணம் திரட்ட நடத்தப் படுகின்றன: ஜனங்களுக்குச் சேவை செய்ய அல்ல! லாபமும் சேவையும் கலந்து நடத்தப் படுவதில்லே. இதில் உணவு தயாரிக்கும் முறைகள், சேர்க்கப்படும் பொருள்கள், நோய் பரவக் காரண மாகின்றன. பட்டினங்கள் பெருக, இயந்திர யுகம் கட்டுப் படுத்த, விட்டுலுண்பது குறைய, ஹோட்டல்கள் எங்கு பார்த்தாலும் கிளம்ப, இவைகளில் உண்ண வேண்டிய அவசியம், அடிக்கடி ஏற்பட, நோயி லிருந்து ஒருவன் தடுத்துக் கொள்வது சிரமமோங்கிய, நுட்பமான செய லாகிவிட்டது.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கும், இயற்கை வாழ்க்கைக்கும் புலனடக்கத் திற்கும் மனசாந்திக்கும், விரோதமாகவே அமைந்திருக்கின்றது, இயந்திர யுக-நாகரிக-அவசர-வாழ்க்கை, உணவு ஒழுக்கம் உழைப்பு மட்டும் நன் முறையாக இருந்தால் போதாது. இதாய் மட்டும் நோய்களைத் தடுத்து நிற்க இயலாது, வாழ்க்கையின் ஏற்றத்தாழ்வாலும் சிதைக்கப்படாத, நோய்-தடுக்கும், சீர்திருத்தம், அமோக சக்தி வாய்ந்த, ஒரு கவசம் வேண் டும். அந்த கவசம்தான் யோகாசனப் பிராணுயாமம்.

உணவு, ஒழுக்கம், உழைப்பு இயற்கை முறையில் அமைத்துக் கொள் வதுடன், நோயைத் தடுத்து, சுகமாக நீடுழி காலம் வாழ, யோகாசனப் பிராணுயாமம், எவ்வாறு நிறைவேற்றுகின்றது?—இவைக்கு சக்தியுண்டு என்று அறிய விஞ்ஞானம் என்ன?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு விபரமாக, யாரையும் நம்பச்செய்யும் விடை கள் **ஆனந்த ரகஸ்யம்** என்னும் எனது நூலில் காணவும்.

இந்த கவசத்தின் சக்தியையும் இது வேலே செய்யும் முறைகளையும் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

1 உயர்க் கருவிகளான ஹிருதயம், ஸ்வாசப் பைகளை நேராகத் தாக்கி வீர்ய நிலேயில் வைக்கிறது.

2 ரத்தவோட்டத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி, அசுத்தத்தை எளிதாக முற்றிலும் போக்குகிறது.

3 குழலற்ற சதைக் கோளங்களை, (Ductless glands) ரசங்களை ஒழுங்கான முறையில் கக்கச் செய்து, ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்கிறது.

4 நோய்க் கிருமிகளைக் கொன்று உயிர்ப்பிக்கும் சக்தியை, எண் ணற்ற மடங்கு அதிகரிக்கிறது.

5 வளர்ச்சி, ஆண்மை, பெண்மை, உன்னதம் பெற உதவுகிறது.

6 உடலை வனப்புறச் செய்கிறது.

7 ஊளைச்சதை பற்ருது தடுக்கிறது.

8 ஆயுளை அதிகரிக்கிறது.

9 புலன்களை சுத்தம் செய்கிறது.

10 மூளையை அபிவிருத்தி செய்கிறது.

11 நரம்புகள், நரம்பு வலைகள், நரம்புச் சக்கரங்களை விழித்து, விரியப் படுத்தி, நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.

12 காமக்ரோத லோப மோஹ மத மத்சரங்களை பரிசுத்தம் செய்து ஆக்ஷி புரிகிறது.

13 மனதிற்குச் சாந்தி அளிக்கிறது.

14 பிராணவை உடலில் சமாதானமாக இயற்கை குகந்தவாறு பரவி, நிலைத்து வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது.

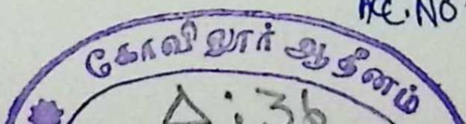
15 சளைக்காது, அதிகவேலை, அதிகப் படிப்பு, அதிக சிந்தனை செய்ய உதவுகிறது.

16 ஒவ்வொருவரையும் அவரவர் தொழிலில், வாழ்வில் சக்தி பெறப் புத்தி, சாமர்த்தியத்தை அளிக்கிறது.

இக்கவசத்தின் எண்ணற்ற பலன்களை எடுத்துரைக்க இயலாது.

நோய் தடுக்க, மேல் கூறப்பட்ட பயன்களைப் பெற்று வாழ, யோகாசனப் பிராணுயாமத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்க வேண்டும்? இதற்கு தினசரித் திட்டம் என்ன? எல்லோரும் எல்லாவற்றையும் செய்வது அவசியமா, இயலுமா? ஆனந்த ரகஸ்ய நூலில் கூறிய ஆசனங்களில் எவை தினம் அவசியம் செய்ய வேண்டும்; எவை இஷ்டம், காலம், சௌகர்யத்திற்கொப்ப சேர்த்துக்கொள்ளலாம்? ஒருவன் ஒரு வாரத்தில் குறைந்தது ஐந்து நாட்களாவது செய்ய வேண்டும். ஒரு நாள் விடுமுறை எடுத்து, வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் செய்தல், அதிகப் பயனைக் கொடுக்கும். நித்தியக்கடனுகை உண்பது, உறங்குவது போல், ஆசனப் பிராணுயாமத்தை தினம் செய்து வாழ்தல் உத்தமமாகும்.

எவ்வளவு காலம் இதற்குச் செலவழிக்க வேண்டும்? ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரமாவது இதில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். எதிர்பாராத சம்பவங்கள் குறுக்கிட்டால், அரை மணி நேரமாவது பயிலலாம். எதற்குமே ஓய்வில்லாவிட்டால், கால் மணி நேரம் ஓய்வற்ற நாளிலும் இதற்குச் செலவிடலாம்.



தினம் தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம், பத்மாசனம், உட்டியாணு, நௌலி, சவாசனம் நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டியது. மற்றவைகளை, ஓய்வுக் குகந்தவாறு இவைகளுள் கலந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு மணி நேரத்திற்குத் திட்டம்

		தடவைகள்	செய்ய வேண்டிய மொத்த காலம்	நிமிஷம்,
1	தனுராசனம்	3	2	,,
2	பஸ்சிமோத்தானுசனம்	3	2	,,
3	ஹலாசனம்	3	2	,,
4	சர்வாங்காசனம்	1	10	,,
5	மத்ச்யாசனம்	2	3	,,
6	சிரசாசனம்	1	10	,,
7	அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம்	3	2	,,
8	பத்மாசனம்	1	2	,,
9	உட்டியாணு	6	3	,,
10	நௌலி	6	3	,,
11	சவாசனம்	1	5	,,
12	நாடிசுத்தி		10	,,
13	கும்பகப் பிராணுயாமம்		6	,,

நாடிசுத்தி, பிராணுயாமம், பத்மாசனத்திலமர்ந்தபடியே செய்யப் பழகவும்.

இந்த காலக் குறிப்புகள், ஆசனங்களினிடையே ஏற்பட வேண்டிய ஓய்வையும் உள்ளடக்கி யுள்ளது. இந்த திட்டமும், கீழ்காணும் மற்ற இரண்டு திட்டங்களும், ஆரம்ப சாதகர்களுக்கல்ல. ஆசனம் நன்ருகப் பழகியபின் ஏற்பட்டவையாகும். ஒரு மணிக்குமேல் காலமிருந்தால், ஆனந்த ரகஸ்யத்திலுள்ள மற்ற ஆசனங்களுக்கு உபயோகிக்கவும். மேல் விதித்துள்ள ஆசனங்கள் நிறுத்தும் காலத்தையும் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். சேர்க்க வேண்டிய இதர ஆசனங்களில் கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி முக்கியமெனக் கருதவும்.

1 மயூராசனம்
2 சலபாசனம்
3 புஜங்காசனம்
4 விபரீதகரணி
5 யோகமுத்ரா

6 வாம, தக்ஷிண நௌலி
7 நௌலிக்ரியா
8 பாதஹஸ்தாசனம்
9 திரிகோணுசனம்
10 சித்தாசனம்

காலம் அதிகமிருந்தால், மேல் கூறிய பத்து ஆசனங்களைக் கலக்கப் பிடித்தமில்லா விட்டால், 1, 2, 3, 6, 7 அல்லது 1, 6, 7 மட்டும் சேர்த்து மிகுதியான காலத்தை, சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், கும்பகப் பிராணுயாமங்களுக்கு, அதே வரிசைக்கிரமத்தில் செலவழிக்கவும்.

அரைமணி நேர சிக்கனத் திட்டம்

1	தனுராசனம்	3	நிமிஷம் (1–3)
2	பஸ்சிமோத்தாணுசனம்		
3	ஹலாசனம்		
4	சர்வாங்காசனம்	7	,,
5	மத்ச்யாசனம்	1	,,
6	சிரசாசனம்	7	,,
7	சவாசனம்	3	,,
8	உட்டியாணு	2	,,
9	நௌலி	2	,,
10	நாடிசுத்தி	5	,,

நாடி சுத்தி பத்மாசனத்தில் செய்யவும். மேல் கூறப்பட்ட காலம், ஆசனங்களுக்கிடையே வேண்டிய ஓய்வையும் உள்ளடக்கியது.

இந்த ஆசனங்கள் சரீர உழைப்பு, சிரமம் உண்டாக்காத தன்மை கொண்டதாதலால், நன்ருகப் பழகியவர், ஆசனங்களை, ஒன்றன் பின் ஒன்ருக ஓய்வின்றியே செய்து கொள்ளலாம். ஆசனத்தில் நிற்பதே இவர்களுக்கு ஒரு ஓய்வு.

கால்மணி நேர அவசரத் திட்டம்

1	சர்வாங்காசனம்	5	நிமிஷம்
2	மத்ச்யாசனம்	$\frac{1}{4}$	,,
3	சிரசாசனம்	5	,,
4	சவாசனம்	$1\frac{3}{4}$	,,
5	நாடி சுத்தி	3	,,

ஒரு மணி நேரக்காலத் திட்டம், தினசரி பயிலுவதற்கும், அரைமணி நேர சிக்கனத் திட்டம், தேவையானால், சில சமயங்களுக்கும்; கால் மணி நேர அவசரத் திட்டம், வெகு அபூர்வமாகவும் கையாள வேண்டும்.

நோய் தடுத்து ஆயுள் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கும் இந்த கவசத்தை, காலையில் மேற் கொள்ளுதல் நலம். இரவில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள், ரயில்வே தொழிலாளர்கள், தூங்கி எழுந்த பின்பும், அல்லது வேலை முடித்து வந்த உடனேயும், பிரயாணத் தொழிலில்லாத மறுநாள் ஓய்வு காலத்திலும், இத்திட்டத்தை நிறை வேற்றலாம்.

தினசரி வாழ்க்கையில் நித்திரையின் தேவையையும் சுமாராகக் குறிப்பிட்டு விடுவோம்.

மூளைவேலைக்காரருக்கு	6	மணிநேரம்
மாணவருக்கு	8	,,
மூளை உடலுழைப்புக் கலந்தவர்களுக்கு	7	,,
உடலுழைப்புப் பாட்டாளிக்கு	8	,,
மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு	9 லிருந்து 10	மணிநேரம்

நித்திரைக்குச் செல்ல வேண்டிய காலம்

இளம் மாணவர்	இரவு	9	மணிக்கு
உயர் படிப்பாளர்	,,	10	,,
மூளை வேலையும் உடலுழைப்பும் கலந்தவர்	,,	10	,,
பாட்டாளி	,,	9	,,

துதி

நோய் தடுக்கும் திட்டத்தில் துதியும் கலந்துள்ளது. துதி என்பதாவது, மனிதன் தன் சக்தியை கணக்கின்றிய அளவிற்கு, அதிகரித்துக் கொள்ளும் மார்க்கமாகும். மனதிற்குச் சாந்தியும், நரம்புகளுக்கு, வீர்யமும் அமைதியும், எண்ணற்ற எதிர்பாராத அபாயங்களிலிருந்து, விடுதலை அடையும் வழியும், ஊழ்வினையால் ஏற்படும் கெடுதலை, அணு அளவிற்குக் குறைத்துக் கொள்ளும் சூழ்ச்சியும் கொண்டதே **துதி**.

இதன் விதிகளை, எனது சாந்தி யோகம் என்ற நூலிலும், சந்தியா காயத்ரி ஜபயோகம் என்ற நூலிலும் காணலாம்.

துவிஜர்களாக இருந்தால் இவருக்குத் தினசரித்துதி—சந்தியா காயத்ரியை மூன்று வேளை முறைப்படி செய்வது தான். மற்றவர்கள் தங்ளுக்கு இஷ்டமான மூர்த்தியின் உருவத்தை புறத்திலும் அகத்திலும்

பார்த்து, பெரியார் இயற்றியத் துதிகளை மனமுருகிப் பொழியலாம். துதிப் பதற்கு உலக இன்னல்கள் மத்தியில் சாந்தி சக்தி பெற, கந்தன் புகழ், அன்னையின் திருவடி மலர்கள், என்ற எனது இரு நூல்கள் மிக்க உப யோகமாகும். சுந்தரோதயப் பத்திரிகையில் வெளிவந்துள்ள, வெளி வரும், பாடல்களும், கீர்த்தனங்களும் பாராயணத்திற் குதவும்.

துதியைப் பெறக் கடவுளே இல்லை என்போருக்கும் ஒரு சிறு வழி சொல்லுகிறேன். துதிக்கு ஒதுக்கப்பட்ட காலத்தில், பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, கண்களை மூடி ஹ்ருதய ஸ்தானத்தில் நிறுத்தி தானே, சத்திய, நித்திய, ஆனந்தம் என்று, எண்ணி லயிக்கட்டும்.

நோய் தடுத்து ஆரோக்கிய சுகத்தில் வாழ ஒரு உதாரணத் திட்டம் கொடுப்போம்.

காலை எழுதல்	4 அல்லது $4\frac{1}{2}$ மணி
மலஜலப் போக்கு நித்தியக்கடன்	$\frac{1}{2}$ மணிநேரம்
ஆசனப் பிராணாயாமம்	5 விருந்து 6 மணிவரை
ஸ்னானம் துதி	$6\frac{1}{2}$ விருந்து 7 மணிவரை
உணவு	$7\frac{1}{2}$ மணிவரை
உத்தியோகம் முதலியவை.	
பகல் போஜனம்	$12\frac{1}{2}$ அல்லது 1 மணிக்கு
உத்தியோகம் முதலியவை.	
பானம் அல்லது பழம்	4 மணி
கால் நடை பொழுது போக்கு, ஆட்டம்	5 விருந்து $6\frac{1}{2}$ வரை
துதி, படிப்பு	1 மணிகாலம்
இரவு போஜனம்	$7\frac{1}{2}$ மணி
நித்திரைக்குச் செல்லல்	9 விருந்து 10 மணிக்குள்

மாணவர்களுக்கு, மேல் படிப்பாளர்களுக்கு

எழுதல்	4 மணி அதிகாலை
நித்தியக்கடன்	$4\frac{1}{2}$ மணிவரை
படித்தல்	6 மணிவரை
ஆசனப் பிராணாயாமம்	7 மணிவரை
ஸ்னானம் துதிக்குப்பின்	
பால்	$7\frac{1}{2}$ மணிக்கு
படித்தல் உணவு காலம் வரை	
பகல் போஜனம்	9 விருந்து 10 மணிக்குள்
சத்துள்ள சிற்றுண்டி	2 விருந்து 3 மணிக்குள்
ஆட்டம், பொழுது போக்கு	5 விருந்து அல்லது
	6 விருந்து $6\frac{1}{2}$ மணிவரை

படித்தல்—இரவு போஜனம் வரை

இரவில் உண்ணல் 8 அல்லது 8½ மணிக்கு

படித்தல்—நித்திரைக்குச் செல்லும் காலம் வரை.

நித்திரைக்குச் செல்லுதல் 10 மணிக்கு

தொழிலாளர்கள், ரயில் உத்தியோகஸ்தர்கள், தபாலாபீஸ் தந்தி ஆபீஸ் காரியஸ்தர், இயந்திரசாலை வேலையாட்கள் மேல் கூறிய கருத்துக் களைக்கொண்டு, நோய் தடுத்து ஆரோக்கியமாய் இருக்கத் திட்டம் அமைத்து வாழலாம்.



இரண்டாம் பாகம்

பிணிகளும் சிகிச்சையும்

பகுதி —[1] பொதுக் குறிப்புகள்.

அத்தியாயம் 1. சிகிச்சையின் பிரிவுகள்

யோக முறைகளால், பிணியைப் போக்கும் வழிக்கு யோக சிகிச்சை என்று பெயர். பலரும் இதைக் கையாளலாம். இவர்கள் உபயோகிப்பது பெரும்பாலும் யோகாசனமொன்றே. பிராணுயாமத்தையும் இன்னும் சிலர் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறுர். உணவையும் ஒழுக்கத்தையும், அநேகமாய் மறந்து விடுகின்றனர். யோகப் பயிற்சிக்கு அடுத்தபடியாய், சிகிச்சையின் முக்கிய அம்சமாக, உணவு, ஒழுக்கத்தை பிறர் பிணேத்து அளிப்பவரில்லே. மற்ற பின் விளக்கப்படும் தொகுதிகள் அறவே கையாளுவதில்லே.

'யோக சிகிச்சை' என்ற பெயர் இந்த நூலில் கண்ட இம்முறைக்குப் இடுவானேன்? பிணியை ஒழிப்பதற்கு, ஈசனளித்துள்ள, யோக சம்பந்தமான, எல்லா அம்சங்களே, நூதன எனது அனுபவ ஆராய்ச்சி சாஸ்திர வழியால் பிணேக்கப்பட்டிருப்பதால், யோகசிகிச்சை என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. நான் ஒருவனே கையாளக் கூடியது என்ற பொருளல்ல. யாவரும் இதில் தேர்ச்சி பெற்று மானிட உலகிற்குப் பணியாற்றலாம். தன்னேத் தானே காப்பாற்றிக்கொண்டு, தானடைந்த சுகத்தைப் பிறருக்குப் பரவச் செய்யலாம்.

இந்த யோக சிகிச்சையில் உபயோகிக்கப்படும் முறைகளாவன:

1. யோகாசனம்
2. பிராணுயாமம்
3. உடல் பயிற்சி
4. உணவு
5. ஒழுக்கம்
6. சதை கசக்குதல் (Massage)
7. பிராணசக்தி அளித்தல் (Passing personal magnetism)
8. தன்மொழி, மனச்சோதனே (Auto suggestion, Psychiatry or Psycho-analysis)
9. துதி சிகிச்சை (Divine Healing).

முதல் நான்கு திட்டங்கள், ஒவ்வொரு நோயின் சிகிச்சையிலும் பிணைக்கப்பட்டுள்ளன. கடைசி நான்கு திட்டங்களைத் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிப்போம்.

இனி நோயாளிகள் இச் சிகிச்சையை மேற்கொள்ளுமுன் கவனிக்க வேண்டிய பொதுத் திட்டங்களைக் கூறுவோம். ஊசி, வாய்மருந்து, வெளி மருந்து, அல்லொபதி, ஹோமியோபதி. ஆயுர்வேதம் இவை எல்லாவற்றையும் தீர்த்த பிறகுதான் யோக சிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறார்கள். இதற்குள், உடலின் இயற்கை சக்திகளெல்லாம் மிகக் குன்றிவிடுகின்றன. உள் செலுத்திய மருந்துகள் பல கோளாறுகளை விளைவித்து விடுகின்றன. மற்ற வைத்திய பரிக்ஷையில் முக்கியமான காலம், வருஷக் கணக்கில் வீணாகி விடுகிறது. இதற்குள் நோயும் கொடுமை பெற்று விடுகிறது. படுத்த படுக்கையாக நோயாளி ஆகிவிட்டால், யோக சிகிச்சை, தானே செய்து கொள்ளுவதும், நிபுணர் அளிப்பதும், மிக்க சிரமமாகிவிடும். சில சமயங்களில், ஆயுள் கடைகாலமாகி சிகிச்சை இயலாதென்றே கூறிவிடலாம்.

எவ்வளவு சீக்கிரம் நோய் தாக்கியவுடன் நோயாளி யோக சிகிச்சைக்குத் திரும்புகிறானோ, அவ்வளவு சீக்கிரமாகக் குணமடைவான். தற்காலம் தாண்டவமாடும் மேல் நாட்டு அல்லொபதி வைத்திய முறை நிபுணர்கள் கீழ்க்காணும் நோய்களை ஒழிக்க மருந்து சிகிச்சை கிடையாதென்று முறையிட்டு விட்டனர். இவைகளில் சிலவற்றிற்குத் தற்போதைய சின்னங்கள்-சிகிச்சை மட்டும் விதிக்கிறார்கள். இன்னும் சில உடல், இயற்கை, உணவு, ஒழுக்கத்தால், குணமடையலாமென்று கூறுகிறார்கள். இப்பேர்ப்பட்ட நோய்களின் பட்டி பெருகிக்கொண்டே போகின்றது. நூதனமான புது நோய்கள் கிளம்பி இதில் சேர்க்கப் படுகின்றது.

ஹோமியோபதியும், ஆயுர்வேதமும் இந்தப் பட்டியில் உள்ள நோய்களில் சிலவற்றை முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும் என்று கூறுகின்றன. ஆனால் இம்முறைகளைக் கையாளும் வைத்தியர்களால், குணப்படுத்த முடியவில்லை என்று நோயாளிகளின் அனுபவத்திலிருந்து கூறலாம்.

வைத்தியமுறை குணப்படுத்த முடியாது என்று கூறும், மருந்து கண்டுபிடிக்கப் படாத சில நோய்களின் பட்டியல் :—

1 ஆஸ்த்மா
2 டையபெடிஸ்
3 ஹ்ருதய நோய்கள்
4 இரத்த இறுக்க நோய்கள்
5 டி.பி.
6 குடல் புண்

7 டான்சிலிடிஸ்
8 அடினுய்ட்ஸ்
9 ஜீர்ணக்கேடு
10 பராலிசிஸ்
11 போலியோ
12 குஷ்டம்
13 மேகப்படை அல்லது வி.டி. (Venereal diseases)
14 லிவர், கிட்ணி நோய்கள்
15 பிந்து நோய்கள்
16 மலட்டுத் தன்மை
17 மூலம்
18 மஸ்குலர் அட்ரபி (சதை உயிரிழத்தல்)
19 பெரும் சதை
20 ஷார்ட் சைட் (குறுகியப் பார்வை முதலிய கண் நோய்கள்)
21 ரூமேடிசம் (Rheumatism) அல்லது கீல்வாதம்

இன்னும் பல

ஆஸ்த்மாவிற்கு ஏற்பட்டுள்ள மருந்து, அந்த சமயத்திற்கு மட்டும், கபணக் கலத்து மூச்சுவிட சிறிது எளிதாக்கும். நோய் தீவிரமடைந்தால் இன்ஜெக்ஷன் மருந்துகளும் பயன் படுவதில்லை.

டையபெடிஸால் சாகாமலிருக்க, தினம் இன்சுலினை ஏற்றிக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையோ, பல தடவைகளோ ஊசி தேவை. இன்சுலின் நிறுத்தப் பட்டதும் பழைய நோய் முழு வேகத்திலிருக்கும். சிறுநீர் சக்கரையையோ, ரத்தச் சக்கரை யையோ ஒழிப்பதில்லை.

டி.பி.க்கு ஏ.பி. காற்றூசி, (A. P. Injection) ஸ்டெப்டோ மைசின் ஊசி போடுகிறுர்கள். காற்று ஊசி பல கோளாறுகளை உண்டாக்கு கின்றது. ஸ்டெப்டோ மைசின் ஊசி திருப்தி இல்லை என்பது, நோயாளி களும், வைத்தியர்களும் ஒப்புக் கொள்ளுவார்கள். இந்த நோயிலிருந்து விதியால் பிழைத்தவர்கள் அபூர்வமாக இருக்கலாம். சிகிச்சையால் பிழைத்தவரை, நோய் திரும்பித் தாக்காத நபர்கள், எண்ணுவதற்கு அகப் படமாட்டார்கள்.

டான்சில்ஸ் அடினுய்ட்சுக்கு ஆபரேஷன் செய்வார்கள். ஆனுல் இது திரும்பி வராதென்று டாக்டர்கள் கூற மாட்டார்கள். நோயாளிகள் திரும்பி வந்துவிடுகிறதென்று முறையிடுகிறுர்கள்.

பராலிஸிஸ் (Paralysis) ஊசி ஏற்றுதலால் சொல்ப குணம் பெற்றவர் சிலர். இவர் பிற்காலத்தில் இன் நோய்க்கே, உடலிழப்பது உலக அனுபவம்.

போலியோ, அல்லது குழந்தை வாதத்திற்கு இன்னும் மருந்து நினைக்கப்பட வில்லை.

குஷ்டத்தின் சிகிச்சை எல்லாம், பிறருக்குப் பரவாமல் தடுப்பதிலேயே நிற்கின்றது. குஷ்டத் தழும்பில் ஏற்றும் எண்ணெ முதலிய மருந்து ஊசிக ளெல்லாம், நிறத்தை மாற்றும் இடத்தில் மயிர் முளைக்கச் செய்யலாம். ஆனால் ஸ்மரணை வரச் செய்யவில்லை. சௌக்கியமாகி விட்டதென்று மனப்பால் குடித்துச் சென்றவர், மனம் கசிந்து, இக்கடும் நோய் வட்டியும் முதலுமாகச் சேர்ந்து வளருவதை பயங்கரத்துடன் காண்கிறார்கள்.

வெனிரல்டிசீஸ்—பெண் நோய் அல்லது மேகப்படை. இதற்குப் போட்டுக் கொள்ளும் ஊசிக ளெல்லாம், இதன் மேல் சின்னங்களுக்குக் குணம் கொடுத்தாலும், இது நன்றாகப் பற்றிவிட்டால், இதற்கு உடலையும் உயிரையும் பரிகொடுக்கிறார்கள்.

லிவர் அல்லது கொலைக் கட்டி நாட்டு வைத்தியத்தில் அபூர்வமாக, ஆயிரத்தில் ஒரு கேஸ் பிழைக்கலாம். இதற்கு இங்கிலீஷ் வைத்தியமே கிடையாது. கிட்ணி தாக்கப்பட்டால் சிகிச்சை என்பது மருந்தால் இல்லை.

பிந்து நோய்கள்—ஆண்மை அழிக்கும். இதற்குப் பரிகாரம், விளம்பரத்தில் மட்டும்தான் உண்டு. மருந்துகளெல்லாம் ஏமாற்றமே. மிகக் கெடாதவர், இயற்கை தர்மத்தால் ஒரு வேளை முன்னேறலாம். வெளிப்படையாக அறியமுடியாத கொடிய தன்மை கொண்டவை இவை.

மலட்டுத்தனம்—ஆண் மலட்டிற்கு மருந்து ஏது? பெண் மலடு நீங்க, ரண சிகிச்சை செய்து புண்ணாகிறார்; குறை நீங்கியவர் இல்லை. ஆயுர் வேத முறையில் மிகச் சிலருக்குப் பலன் கிடைத்ததாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

மூலம்—இதை அறுத்துத் தள்ளுகிறார்கள். இராவணன் தலைபோல் மறுபடி முளைப்பது அனுபவம்.

மற்றவைக்குச் சிகிச்சை இல்லையென வெட்டவெளியில் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள்.

மருந்திற்கு ஸ்தானம்

யோக சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகள் மருந்தில் ஊறினவர்

களாகவே வருகிறார்கள். நோய்க்குத் தக்கபடி, இந்த மருந்து, உடனே நிறுத்துவது இயலாததாக ஆகும். இந்த மருந்தைச் சிறுத்தோ, விட்டுச் சேர்த்தோ, யோக சிகிச்சை வலுக்கும் வரை உபயோகிக்க வேண்டி வரும். இந்தக் குறிப்புகளை, ஒவ்வொரு நோய்க்கும் தனிப்பட்ட முறையில் கவனிப்போம்.

அத்தியாயம்-2. சிகிச்சை ஆரம்பிக்க

மருந்துகளெல்லாம் கொண்டும் குணமடையாது, யோக சிகிச்சைக்கு நோயாளி திரும்பினால், அவன் எவ்வாறு இதை மேற்கொள்ளுவது ?

1 தனது நோயின் பெயர், எக்கருவி எவ்வாறு தாக்கப்பட்டுள்ளது, காரணம் என்ன என்று வைத்திய நிபுணர்களிடமிருந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2 இந்த நோய் வருவதற்குக் காரணமாக இருந்த உணவு, ஒழுக்கத் தவறுதல்களை உடனே அகற்ற வேண்டும்.

3 யோக சிகிச்சை நூலையும், ஆனந்த ரஹஸ்யத்தையும் வாங்கி, பொதுக் குறிப்புகளைப் படித்து, தனது நோய்க்கு உதவக்கூடிய பாடங்களை அடிக்கடி மிக்க கவனத்துடன் ஆராய்ந்து, சாரத்தை மனதில் வாங்கிக்கொள்ள வேண்டியது.

4 தனக்குத் திரமையும், புத்தியு மிருந்தால், அந்த நோய் அத்தியாயத்தி லிருந்து, அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் அந்த பெயர் கொண்ட நோய் கவனிக்கப்படா விட்டால், பொதுக் குறிப்புகளி லிருந்து தனக்குத் தேவையான ஆசனங்களைப் பொறுக்கி எடுக்க வேண்டியது.

5 தனக்குத் திரன் இல்லாவிட்டால் யோக சிகிச்சை அனுபவஸ்தரை அண்டி, அவர் ஆலோசனை கேட்டு, எவைகள் பயன்படும் என்று திட்டம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டியது.

6 தனக்குத் திரன் இருந்தாலும், யோக சிகிச்சை நிபுணரை, எத் திவிரத்தில் எம் முறையில் சிகிச்சை எடுக்க வேண்டு மென்று அறிந்து, பின்பு சிகிச்சை தொடங்குதல் உத்தமமான வழி.

7 ஹிருதய, ஸ்வாசக் கருவிகளைத் தாக்கிய நோய்களுக்கும், ப்ளட்ப்ரஷர், கிட்ணி நோய், இன்னும் சில நுட்பமான அபாயகரமான நோய்களுக்கும், அடிக்கடி யோக சிகிச்சை நிபுணரைக் கலந்தே சிகிச்சை மேற் கொள்ளவும்.

8 இடம் பொருள் ஏவல் உள்ளவர்கள், சில காலம், நிபுணரிடம் நேரில் சிகிச்சை பெற்று பின்பு தாமே, முழுகுணம் கிட்டும் வரை தொடர்வது உத்தம வழி.

9 மற்றவர் தமக்குத் தாமே சிகிச்சை ஆரம்பித்துக் கொள்ளலாம்.

10 நோய்ச் சின்னங்கள் மறைந்ததும், சிகிச்சை, உணவு, ஒழுக்க முறைகளை விட்டுவிடாமல், இன்னும் பல நாட்கள், நோயில்லா விட்டாலும் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். நரம்பு, ரத்தம், இதரக் கருவிகளில் பதுங்கி நோயாளியை வெல்ல, சமயம் ஏற்படாமல் வாழ முடியும்.

11 யோக சிகிச்சையால் குணமடைந்தவர், வாழ்க்கையில் நித்தியக் கடனாக, ஆசனப் பிராணாயாமக் குறுகிய திட்டத்தையாவது, தழுவி நிற்றல் கடமையாகும்.

12 சிகிச்சை முறைகளை படிப்படியாக, சிறிது சிறிதாக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

13 டி. பி. நோயைத்தவிர மற்ற நோய்களில், ஜுரம் கலந்திருந்தால் ஜுரம் மருந்தாலோ, இயற்கையாலோ நின்ற பின்பு, யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ளவும்.

14 உணவுத் திட்டம், ஒழுக்கம், யோக சிகிச்சையுடன் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

15 நோய் குணமடைந்த பிறகு சிகிச்சையை விடாது கீழ்க்கண்ட திட்டப்படி, தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் நோய் திரும்பிவரக் காரணம் இராது.

நோயின் பெயர்	குணமடைந்த பின் அதிக நாள் செய்ய வேண்டிய காலக் குறிப்பு:—
1 ஆஸ்த்மா	$1\frac{1}{2}$ வருஷம்
2 டையபெடிஸ்	ஒரு வருஷம்
3 குடல் புண்	ஒரு வருஷம்
4 டி. பி.	இரண்டு வருஷம்
5 குஷ்டம்	மூன்று வருஷம்

மற்ற நோய்கள் திரும்பாமல் தடுக்க, குணமடைந்தபின் மூன்று மாதங்களாவது சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து நடத்த வேண்டும்.

இந்த வயதில்தான் யோக சிகிச்சை அளிக்க முடியும், பயன் தரும் என்ற வரம்பில்லை. ஒரு வயதிற் குட்பட்ட குழந்தைக்கும் சிகிச்சை அளிக்கலாம். சிகிச்சையைச் செய்ய எண்பது வயது முதியவருக்கும்யோக சிகிச்சை தர முடியும், தாமே யோக சிகிச்சையைச் செய்ய சக்தி யற்றவர்களாக இருக்கும் பொழுதும் யோக நிபுணரே அளிக்க வேண்டும். யோக சிகிச்சையை

குழந்தைகளுக்கும் முதியோருக்கும் அளிக்க அவ்வப்பொழுது உபாயங்கள் உண்டாக்கிக் கொள்ளலாம். இந்த உபாயங்களில் சிலவற்றைப் பின்பு 3-ம் பாகத்தில் கவனிப்போம்.

ஆண்களுக்குத்தான் யோக சிகிச்சை அளிக்க முடியும். பெண்களுக்கு முடியாது என்று எண்ணத் தேவையில்லை. இருபாலர்களும் யோக சிகிச்சை ஏற்று குணமடையலாம். இன்நூலில் காணும் படங்களிலிருந்தும் குணம் பெற்றோரின் சரித்திரத்திலிருந்தும் யோக சிகிச்சை பெண்களுக்கும் உத்தமமானது என்று அறியலாம்.

எந்த தேசத்தவருக்கும் எச் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் யோக சிகிச்சை எடுத்ததாகும். பிணி, ஜாதி, மதம், ஆண், பெண், தேசம், என்பவைகளுக்கு அடங்கியதல்ல. யோக சிகிச்சையும், இவ்வரம்புகளால் பாதிக்கப் படாதது.

அத்தியாயம்-3. யோக-பிஷக்

யோக சிகிச்சை, தேசம், ஜாதி, மதம், கடந்த ஒரு விஞ்ஞானம். பிணியால் வாடும் உலகிற்கு. என் நோய்க்கும் நற் சிகிச்சை அளிக்கும் ஒரு கற்பக விருக்ஷம். இந்தியாவில் பிறந்ததானாலும், இந்தியாவில் பிறந்த வேத, வேதாந்த, உன்னத கலை, நாகரிகங்கள் போல், உலகத்திற்கெல்லாம் நன்மை பயக்க ஏற்பட்டதாகும்.

இன்றைய தினத்தில் அல்லபதி, அல்லது மேல் நாட்டு முறை வைத்தியம், எப்படி உலகத்தை ஆளுகின்றதோ, அதைக் காட்டிலும் அதிகமாக, யோக சிகிச்சை, பிணியை ஒழிக்க, ஆளப்போகிறது; இதில் சந்தேகமில்லை. வைத்திய உலகம், இதன் சக்திக்குக் கண் விழிக்கத்தான் போகிறது. ஆனால் இந்த விழிப்பு எவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்படும் என்பது தான் கேள்வி. சர்க்கார், வைத்திய நிபுணர், உடல் மேதாவிகள், யோக சிகிச்சையை அறியாமல் நின்றிருக்க, உலகில், இது குணப்படுத்தக் கூடிய நோய்களால், கோடிக் கணக்கான மக்கள் மாளுகின்றனர். இன்னும் பல் கோடி மக்கள் நரக வதையுறுகின்றனர். இக் கதி நம் முன்னேற்றத்திற்கோ, நாகரிகத்திற்கோ, விஞ்ஞான விழிப்பிற்கோ ஏற்றதல்ல.

இந்த யோக சிகிச்சை – விஞ்ஞானத்தையும் முறைகளையும் மற்ற வைத்திய முறைகளைப்போல், படித்துப், பழகி, தேர்ச்சி பெற்று உபயோகிக்க முடியும். எவ்வித ஆராய்ச்சிக்கும் யோக சிகிச்சை இடம் கொடுக்கும். ஆராய்ச்சிக்குப் பயந்த, 'மகி-மகி—நசி-நசி' மூடு மந்திர வேஷ மல்ல.

மருந்தையே பிரதானமாகக் கொண்ட மேல் நாட்டு வைத்திய முறைகள், இப்பொழுது, மருந்தைக் கடைசி ஆயுதமாக உபயோகிக்கும்படி வைத்தியர்களை எச்சரிக்கை செய்துகொண்டு வருகின்றன. எதற்கும் ஊசி ஏற்றுதலான பிணி உலகத்தில், மேல் நாட்டு நிபுணர்கள், ரத்தவோட்டத்திற்குள் நுழைக்கும் இம் முறையை, 'அபாயமானது, கடைசி சிகிச்சையாக உபயோகிக்க வேண்டியது, பலர் உத்தரவு, கூட்டு யோசனை இன்றி உபயோகிக்கக் கூடா' தென்று முறை யிட்டு வருகிறார்கள். இவர்கள் வைத்தியத்தில் இப்பொழுது கீழ்க்கண்ட முறைகள் அதிகப்படியாக புகழப்பட்டு, சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. தற்காலம் வெளியிடப்படும் வைத்திய நூல்களில் இம் முறைகள் வற்புறுத்தப்படாத நூலே கிடையாது. அவையாவன:—

1. டையடோ தெரபி (Dieto Therapy) உணவு சிகிச்சை அல்லது பத்தியம்.

2. பிசிகோ-தெரபி (Physico Therapy) பயிற்சி சிகிச்சை.

3. சைகோ தெரபி (Phsycho Therapy) மனச் சாந்தி-சோதனை சிகிச்சை.

4. ஹைட்ரோ தெரபி (Hydro Therapy) ஜல சிகிச்சை. அதாவது, இடுப்பு ஸ்னானம், பாத ஸ்னானம், முதலியனவை.

5. எலெக்ட்ரோ தெரபி (Electro Therapy). அதாவது, மின்சாரத்தால், சூடு கொடுத்து, சதை கசக்குதல், மின்சார ஒளியிலிருந்து அல்ட்ரா வயலெட் கிரண வீச்சு, எக்ஸ்ரே முதலியன.

6. சில வைத்திய நிபுணர்கள், ஹிப்னடிக்-மெஸ்மெரிக் ஹீலிங், 'Hypnotic and Mesmeric Healing' மர்ம நித்திரை சிகிச்சை உபயோகிக்கிறார்கள். க்ளோரோபாம் முதலிய ஸ்மரணை அழிப்பு, உபயோகிக்க இயலாதபொழுது, ரண சிகிச்சை காலத்தில் நோயாளிக்கு, சைகோ அனஸ்திசியா, 'Psycho Aneasthesia' அதாவது மர்ம-ஸ்மரணை அழிப்பை உபயோகிக்கிறார்கள்.

7. இயற்கை சிகிச்சை அல்லது நேசுரோபதி 'Naturopathy' என்பதில் சில அம்சங்களும் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

ஆனால் நம் இந்தியாவில், மேல் நாட்டு முறையில் டிகிரி பெற்ற வைத்தியர்களோ, மருந்து, ஊசி, அறுத்தல், இவைகளைத் தவிர வேறு எதை

யும், கனவில் கூட நினைக்கமாட்டேன் என்கிறார்கள். வாயால் கூட மற்ற முறைகளைக் கூறுவதில்லை. முடிந்த மட்டில், அவைகளைக் கண்டனம் மட்டும் செய்கிறார்கள். மேல் நாட்டார் கை நழுவி விட்டுவரும் முறைகளைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் போக்கு நம் நாட்டின் க்ஷேமத்தைக் குறைக்கின்றது. இப்போக்கு ஒழிந்து உண்மை விஞ்ஞானப் போக்கு, ஆராய்ச்சிப் போக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

மேல் கூறிய புதிதாய் உட்புகும் எல்லா முறைகளைக் காட்டிலும், யோக சிகிச்சை முறை மிக்க சக்தி வாய்ந்தது, எளிதானது, அவசியமானது. இதை போதிக்கும் கல்லூரிகளும் ஏற்படுத்த முடியும். இதில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்குத் தனிப் பட்டமும் கொடுக்கலாம். வைத்தியக் கல்லூரிகளில் எல்லாவற்றிலும், யோக சிகிச்சையை, கடைசி வருஷப் படிப்பில் கட்டாய விஞ்ஞானமாக வைக்கலாம். திட்டங்கள், நான் தரத் தயாராக இருக்கிறேன். இன்னும் அநேக யோக சிகிச்சை அனுபவ மேதாவிகளையும் ஒத்துழைக்க ஏற்கலாம்.

இந்த யோக சிகிச்சையை நோயாளிகளுக்கு நிபுணர்கள் அளிக்கலாம். இவர்களுக்கு **யோக-பிஷக்** என்ற பட்டம் கொடுத்தழைப்போம். **பிஷக்** என்றால் வடமொழியில், வைத்தியன் என்று அர்த்தம். 'டாக்டர்' என்ற ஆங்கிலமொழி எந்தப் படிப்பில்லாதத் தமிழன் கூட அறிவான். பாஷைச் சண்டை கில்லாடி கூட, இதை சரசமாக உபயோகிக்கிறான், தக்ஷிணா மூர்த்தத்தை, 'பவரோக பிஷக்' 'பிஷஜே பவரோகிணாம்' பவ ரோகிகளுக்கு வைத்தியன் என்று சங்கராசாரியர் அழைக்கின்றார்.

இந்த யோக.பிஷக் எத்தகையவனாக இருக்கவேண்டும்? கீழ்கண்ட திட்டங்கள் நிறைவேற்றப் பட்டால், உத்தமமான, நன்மை யளிக்கும், யோக-பிஷக்காக ஆகமுடியும்.

1. ஆரோக்கியவானாக இருக்க வேண்டும், இவனிடத்தில் ஆரோக்கியக் கிரணங்கள் வீச வேண்டும். என் நோயும் இருக்கக் கூடாது. தானே நோயாளியாக உள்ளவன், பிறர் நோயைப் போக்க முன் வருதல் கேலிப் பிழைப்பாகும்; அபாயத்திற் கிடமாகும்.

2. இவன் உடல் சாஸ்திரம், பிணி சாஸ்திரம், மேல் நாட்டு முறையிலோ, உள் நாட்டு முறையிலோ, படித்தறிந்தவனாக இருக்க வேண்டும். பிசியாலஜி 'Physiology' அனாடமி 'Anatomy' பாதாலஜி 'Pathalogy' ஆகிய இவைகளில் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

3. வைத்திய முறைகளையும் ஓரளவு அறிந்திருத்தல் நலம்.

4. அல்லொபதியிலேயோ, (மேல் நாட்டு வைத்தியப் படிப்பு) ஆயுர்வேதத்திலேயோ, பட்டம் பெற்றவனுக இருந்தால் மிகவும் உத்தமம்.

5. யோகாசனங்களை நன்கு நெடு நாள் பயின்று, தேர்ச்சி பெற்று, தினம் அவைகளைப் பழகி வருகிறவனுக இருக்க வேண்டும். ஆனந்த ரகஸ்யம், யோக மீமாம்சா பத்திரிகை, பல தடவைகள் படித்து, யோகாசன விஞ்ஞானத்திலும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்.

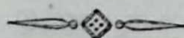
6. பிராணுயாமம், நன்ருகப் பழகி தினம் பழகி நிற்பவனுக இருக்க வேண்டும். ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் கூறிய பிராணு யாமம், சாந்தி யோகத்தில் கூறிய பிராணுயாமம் இரண்டிலும் நிபுணனுக இருக்க வேண்டும்.

7. உணவு சாஸ்திர மறிந்தவனுகவும், அவைகளை தினசரி உபயோகிப்பவனுகவும் இருக்க வேண்டும்.

8. இவனிடத்தில், பொடி, புகையிலை, சுருட்டு, காப்பி, டீ, கள்ளு, லாகிரி, போதை வஸ்துக்கள் முதலிய துர்ப் பழக்கங்கள் எதுவும் இருக்கக் கூடாது.

9. இந்த யோக சிகிச்சையில் தேர்ச்சிபெற, சதை கசக்குதல், பிராண சக்தி அளித்தல், மன சிகிச்சை, துதி சிகிச்சை அளித்தல் எல்லாம் அறிய வேண்டும். எனவே, இந்த யோக பிஷக், யம, நியமம், அனுஷ்டிப்பவனுகவும், மூர்த்தி உபாசகனுகவும், பக்தனுகவும் இருத்தல் நலம்.

இம்மாதிரியான யோக-பிஷக்கிடம் யோக சிகிச்சை தாராளமாகப் பெறலாம். மூர்த்தி உபாசகன் என்ருல் "ஹூம் பட்டுஸ் வாஹா தம் பட்டு ஸ்வாஹா" விவஹாரமல்ல. மணியாட்டி, மந்திரக்கோல் பலி பூஜை போடுபவனுமல்ல. ஆடம்பரமற்று, பிரேமை உதித்து, உலகில் எல்லோரும் நன்மை பெற கடவுளை வழிபாடுசெய்யும் உத்தமன்.





மலம்சிக்கக் கோள்வாய் பிணிகள் பலகாண்
மலமகல அன்றன்றே பண்பு.

அத்தியாயம்—1: பெருங்குடல்

பெருங் குடலின் கொடிய பிணி மலச்சிக்கல். மலம் என்றாலே அருவருப்பு உண்டாகும். இதைக் கண்டவுடன் பலர் வாந்தி கூடச்செய்து விடுவார்கள். பார்க்கவும், தொடவும், ஆபாசத்தை விளைவிக்கக் கூடியது மட்டு மல்ல; இதைச் சரியான முறையில் விலக்கா விட்டால் மிகுந்த அபாயத்தை உண்டாக்கும். ஊரில் சேரும் மலம் ஊரையே ஒழிக்கும்; வயிற்றில் சேரும் மலம் ஆளையே கொன்று விடும். இவ்வளவு கொடிய வஸ்து மனிதன் குடலில் உற்பத்தியாகிறது; அதில் தங்குகிறது; அங்கிருந்து வெளியே தள்ளப்படுகிறது.

மலம்

வெளியில் பார்த்தவுடன் வாந்தி எடுக்கும் மகான் கொஞ்சம் தன் உடலை ஞாபகம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மலம் சேர் கணக்காய் இவர் குடலில் தங்கி நிற்கும். பல நாள் பாண்டமாய்க் கேட்பாரற்று, நாறிக் கிடக்கும். பல வருஷங்களாக வெளிப் போக்கின்றி வறண்டு கூட இருக்குமென வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். இதை வயிற்றில் வைத்துக் கொண்டு, வாசனையை மேல் பூசி, பகட்டு அங்கிகளால் மூடி, நாகரிக மனிதரென்ற பெருமையில் உலாவுகிறார்கள் பலர். உள் உடல் சுத்தியில்லாத வாழ்க்கை நாகரிகமுற்ற தாகுமா?

வெளியில் இருந்தால் தான் மலம் கொடியது என்ற நினைவு தவறு. இயற்கை இதை உடலில் வைக்க பாதுகாப்பை நிரப்பி இருக்கிறது என்று எண்ணுவதும் அறியாமையே. தினம் இது சரியாக வெளியே போகா விட்டால், தலைவலி, பசியின்மை, பாசம் படர்ந்த நாக்கு, 'அபெண்டிஸைடிஸ்,' தூக்கமின்மை, நரம்புகளின் சோர்வு, குடல் வீக்கம், கீல் வாய்வு (ருமேடிஸம்), காசநோய், இன்னும் பல வியாதிகள் உண்டாகு மென்று, டாக்டர்

நோய்கள் பல

கெல்லாக் (Dr. Kellogg) சொல்லியிருக்கிறார். இந்தப் பட்டியில் ரத்த இறுக்கம் (Blood Pressure), மஞ்சக் காமாலை, மூல வியாதி, விஷ ஜுரம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பல வியாதிகள் மலச்சிக்கலிலிருந்து ஆரம்பிப்பது போல், எந்த ஜுர வியாதி வந்தாலும் மலத்தைக் கட்டி விடுகிறது. இதை அறிந்தே, வைத்தியர்கள், மருந்துகளில் பேதியாகிற வஸ்துக்களைச் சேர்க்கிறார்கள். குடலில் மலம் தங்கவே விஷம் உண்டாகிறது. இது உடலெல்லாம் பரவுகிறது. இதைச் சுய-விஷ-வெறி (Auto-intoxication) என்கிறார்கள். தனக்குத் தானே விஷத்தை உடல் கக்கிக் கொள்ளுகிறது. இந்த அபாயகரமான நிலை குடலில்தான் ஏற்படுகிறது. அதாவது, பெருங் குடலுடையதே இப் பொறுப்பு. இக்குடல் உபயோகமற்ற பொருள்களையும், ஜீரணிக்காதவைகளையும், வெளியில் தள்ள வேண்டும். பல

சுய விஷம்

காரணங்களால் இது சரியாக நடைபெறாமல் தடைப்படுகிறது. குடலில் பல பாகங்களில் தள்ளப்பட்ட இப் பொருள், அதாவது மலம், தேங்கிக் கொள்ளுகிறது. இந் நிலையையே மலச்சிக்கலென்று கூறுகிறோம். இப் பொருள்கள் தங்குமிடங்களில் அழுகி, நாறி, விஷங்களை உண்டாக்கி, அபாயமாக மாறுகின்றன. எல்லா இடங்களைக் காட்டிலும் சிகம் (Cecum) என்று சொல்லக் கூடிய ஒரு குடல் பாகம்தான் மிகவும் அபாயகரமானது. எக் காரணங்களால் இம் மாறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை விளக்க இங்கே காட்டப்பட்டிருக்கும் சித்திரம் உதவியாக இருக்கும்.

சிகம் (1-வது சித்திரத்தில் நெ. 4.) பருத்திருக்கிறது. இதில் தான் சிறு குடலிலிருந்து பெருங் குடலுக்கு ஒரு கதவு இருக்கிறது. நெ. 3. இதன் வழியாகச் சிறு குடலில் இருக்கும் தள்ளப்பட வேண்டிய வஸ்துக்கள் சிகம் பாகத்திற்கு வருகின்றன. இது மிகவும் பெரியதாய், நூதனமாய் அமைக்கப்பட்டு நிற்கிறது. இங்கேதான் இப்பொருள்கள் கெட்டு விஷத்தைக் கக்கும். இதற்குப் போதுமான அனுகூலங்கள் அமைந்துள்ளன. பொருள்களை உடைத்துக் கெடுக்க வைக்கும் பூச்சிகள் இங்கே அமோகமாய் விருத்தியாகும். பொருள், குழம்பான நிலையில் இருப்பதால் இவ் வசதி ஏற்படுகிறது.

சிறு குடலிலிருந்து தள்ளப்படும் உணவுமிகுதிகள், நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு பாகம் நீர்க் குழம்பு மயமாக இருக்கின்றன. விஷப் பூச்சிகள் விருத்தியாக இன்னும் பல சௌகரியங்கள் இக் குழம்பில் அமைந்துள்ளன. பித்த கோசம், உணவு ஜீர்ணமாவதற்குப் பித்தத்தைச் சிறு குடலில் தாராளமாகக் கொட்டுகிறது. சிறு பாகம் உபயோகமாக,

பெரும் பாகம் சிகத்திற்குள் தள்ளப்படுகிறது. இப் பித்தம், விஷப பொருள் என்று அறிய வேண்டும். சிறு குடலில் சதைச் சுவர்கள் ஜீர ணத்தின் பொருட்டு விஷ ரசங்களைக் கக்குகின்றன. இவைகளும் வந்து சேருகின்றன. மலச் சிக்கல் நிலையில் இந்த சிகம் இவைகளை வெளியே தள்ளுவதில்லை. இச் சனிஸ்வரக் கூட்டத்துடன் அக்கம் பக்கங்களிலுள்ள சதைக் கோளங்களும் ரசங்களைக் கக்கிக் கலந்து விடுகின்றன. விஷங்கள் கலந்த இக்குழம்பு, உடைந்து கெடுகின்றது. உள் இழுக்கப்படாத புஷ்டி சத்தும் இத்துடன் கலக்கவே இந்த சிகம், பெரிய விஷ இயந்திர சாலையாக மாறி விடுகிறது.

பிறகு கேட்பானேன்! இங்கிருந்து விசித்திரமான, பயங்கரமான. விஷ லாகிரிப் பொருள்கள் உண்டாகின்றன. பெருங் குடலின் இப் பாகமோ உறிஞ்சும் சக்தி வாய்ந்தது. யோசனையின்றி இந்த விஷங்களை யும் சிகம் உள்ளிழுத்து விடுகிறது. ரத்தவோட்டத்துடன் கலக்கச் செய் கிறது. ஒவ்வொரு கருவியும் இவ்விஷத்தை 'டிபன்' செய்து விட்டு நோய்வாய்ப் படுகிறது. தம்தம் வேலைகளைச் செய்யச் சக்தியின்றிக் கெடுகின்றன. பித்த கோசம் சிறு நீர்க் கருவிகள் உடைபட்டு விஷப் பொருள்களை வெளியே தள்ளச் சக்தியின்றி உடலில் குவியச் செய்கின்றன. எல்லாப் பாகமும் விஷ ஸ்நானம் பெறவே வீரன் இருளன் காட்டேரியைப் போன்ற பல வித வியாதிகள் சாசுவதமாய்க் குடி புகுந்து கொட்டமடிக் கின்றன. சிகத்தில் உண்டாகும் விஷங்கள், சிறு குடலுக்குள்ளும் ஊறிச் சென்று, அதன் சதைச் சுவர்கள் மூலம் கிரகிக்கப்பட்டு, குடியிருந்த வீட்டுக்குக் கொள்ளி வைக்க ஏற்பாடு செய்து விடுகின்றன.

விஷ இயந்திர சாலை

இந்த சிகம் இவ்வளவு மோசமானது! இப் பெருங் குடலின் மற்ற பாகங்கள் சாதுவல்ல. ஆனால் இதைப் போல் அபாயத்தைக் கொடுக்கா. அங்கும் மலம் தங்கக் கூடுமானதால், கெடுதி உண்டு.

இந்த சிகத்தையே தொலைத்து விட்டால் என்ன என்ற யோசனை வரக்கூடும். இது டாக்டர் அர்பத்நாட் லேன் அவர் களுக்கும் வந்து, அவர் பெருங் குடலையே வெட்டி எறிந்து விட்டு வாழச் சூழ்ச்சி செய்திருக்கிறாராம்!

வெட்டி விட்டால்

எனிமாவிற்கு அடிமையாகலாமா ?

பெருங் குடல் இருப்பதால் மலம் தங்குகிறது. மலத்தால் நோய் உண்டாகிறது. குடலையே அறுத்து எறிந்து விடுவது உத்தமமானதே

என்று கூறுகின்றுர் டாக்டர் அர்பத்நாட் லேன். தலை வலித்தால் தலையையே வெட்டி விடுவதா? இந்த டாக்டரின் எண்ணத்தில் பெருங் குடல் அனுவசியப் பொருள். விஷய மின்றிப் பருத்துத் தொங்கி யிருப்பதாக யோசனை. இயற்கையின் செய்கை காரணமற்ற தென்று யாரால் கூற முடியும்? நம் மூளைக்கு எட்டாமல் இருக்கலாம். இது வரையில் வெளிப்பட்ட ஆராய்ச்சியி லிருந்தும், இப்பெருங் குடலிற்கு வேலை இருக்கிறதென்று அறிகிருேம். சிகத்தைச் சார்ந்து உயரும் குடல் பாகத்தில், இழுக்கப்படாத சில உணவுச் சத்துக்கள் கிரகிக்கப் படுகின்றன. மேலும் மாமிச பட்சிணிகளைக் காட்டிலும், மரக் கறியை அண்டி நிற்கும் மனிதனின் குடல் மிகவும் நீண்டிருக்கின்றது. சுமார் ஐந்து அடி நீளமுள்ள இந்த பாகத்தில் நமக்கு விளங்காத அவசியம் அமைந்திருக்க வேண்டும். டாக்டர் கீத் (Dr. Keith) துரை இதை அலட்சியம் செய்ய முடியாதென்று கூறுகிருர். நூற்றில் ஒருவனுக்கு மலச் சிக்கல் என்ருல் குடலை அறுத்துவிடச் சட்ட மிடலாம். ஏறக்குறைய நூற்றில் தொண்ணூறு பேர்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பதனுல் எத்தனை பேர் குடல்களை சம்ஹாரம் செய்வது? கோடிக் கணக்கான டாக்டர் லேன்கள் இருந்தாலும் வேலை தீராது!

பெருங் குடலின் தொழில்

வேறு சிகிச்சையே இல்லாவிட்டால் பெருங் குடலைப் பலி கொடுக்கலாம். அவ்வளவு மோசமில்லாத கேசுகளுக்கு வழியாயில்லை? "நேர்வாளம் இருக்கும் வரை என்ன ஸார் பயம்?" எனக் கொக்கரிக்கலாம். மலக் கழிவுடன் பிராணனும் கழியக் கூடும்! "நம்மை யெல்லாம் நம்பித்தானே 'ப்ருட் ஸால்ட்' உண்டாக்குகிருன்! நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்யலாமா, ஸார்?" என்று உள்ளம் உருகக் கூடும். "ஏன் ஸார்! விளக்கெண்ணெய் சாப்பிட்டால் குளுமை, சுகம் என்கிருர்களே?" என்றும் வினவலாம். ஆனுல் நேர்வாளத்திற்கும், சால்ட்டுக்கும், விளக்கெண்ணெய்க்கும் அடிமையாவதற்காக இயற்கை பெருங் குடலைச் சிருஷ்டிக்கவில்லை. ஒழுங்கான உணவுப் பழக்கங்களை நம்பியே மலப்போக்கு வழியை அமைத்துள்ளது. டாக்டர்களெல்லாம் இந்த பேதி வஸ்துக்கள் கெடுதலென்று பகிரங்கமாய்க் கூறுகிருர்கள்.

பேதி வகை

இவைகள் கருவிகளை உறுத்தி வாதைப் படுத்துகின்றன. பேதிச் சிகிச்சை பெருங் குடலுக்குத் தேவை! அதற்கு நேராக அளிக்கப்படாமல், வாய் வழியாக இவைகளைக் கொட்ட வேண்டி யிருக்கிறது! கேட்டீர்களா கதையை! குறத்தி பிள்ளைப் பெறவும் குறவன் காயம் தின்ருனும்! இவனுக்கு என்ன கிடைக்கும்? வயிற்றெரிச்சல், வாயு, வாய்ப்புண்

இவைகள் தாராளமாகக் கிட்டும். பேதி மருந்தை வாயில் கொட்டி, வயிறு, சிறு குடல் வழியாகப் பாய்ச்சுகிருன். இந்தக் குறவர்களுக்கு எரிச்சல், உறுத்தல், புண் எல்லாம் உண்டாகின்றன. அற்ப கால அனு கூலத்திற்கு, ஒவ்வொரு பேதி மருந்து டோசும் ஜீர்ணக் கருவிகளைப் பல ஹினப் படுத்துகிறது. யோக சாஸ்திரத்திற்கு இந்தப் பேதி மருந்து களைக் கண்டாலே அடங்காக் கோபம் வரும்.

எனிமாவை மறக்கவில்லை! மிகவும் கெட்ட நிலைமையில் இது சிறிது பயன்படும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனல் மலச் சிக்கலைத் தடுக்கவோ, பல நாளாக வேரூன்றிய நிலையைக் கலைக்கவோ, இதற்குச் சக்தி யில்லை. ஆரோக்கியம் பெற, இதை அடிக்கடி இடைவிடாது உபயோகிப்பதால் பல கெடுதல்கள் உண்டு. பெருங் குடலுக்கு எனிமாவைச் சிநேகம் செய்வித்தால், விபத்தாக முடியும். சில குழந்தைகள் வெல்லத்தைக் கொடுத்தால்தான் அழுகையை நிறுத்தும். "ஹி! ஹி!" என்று அழுது கொண்டே "எனிமாவைக் கொண்டா!" என்று பெருங் குடல் சதி யடிக்கும்.

எனிமா

பெண்டாட்டியைக் கை விடலாம்; குழந்தைகளையும் விடலாம்; வீடு தனத்தையும் மறக்கலாம்; காப்பி, சுகந்த மூக்குத்தூளைக் கூட ஒரு வாறு புறக்கணிக்கலாம்! ஆனல் எனிமா டின்னே பிரியா நண்பனைப் ஒட் டிக் கொள்ளும். எந்தப் பாச்சாவும் இதனிடம் பலிக்காது. இதற்கு அடிமையானவர்களைக் கண்டு யோக சாஸ்திரம் மிகவும் அனுதாபம் காட்டுகிறது!

இவ்வளவு பிரியமாய் ஒட்டிக் கொள்ளும் இந்தத் தகர டப்பா, நீடித்த நன்மையையும் தருவதில்லை. இதன் வழியாக வரும் தண்ணீர்ப் பெருக்கம், பெருங் குடல் சதையை சதா உப்பச் செய்து, அதைப் பெரி தாக்கி, பலத்தையும் போக்கி விடுகிறது, மலத்தை வெளித்தள்ளக் கூடச் சக்தி யிருப்பதில்லை. இந்தத் தகரத்தால் கொட்டும் தண்ணீர் பெருங் குடல் முழுவதும் வியாபித்து, மலத்தை வெளியேற்றுவ தில்லை. சீகம் முக்கியமாய் சம்பந்தப் பட்டுள்ளது. இது வரையிலும் எட்டுவ தில்லை. ஒரு வேளை எட்டினாலும் தண்ணீர் அங்கேயே நின்று, சதைச் சுவர்கள் மூலம் உள்ளிழுக்கப் படுகிறது, அதிகமாய் வெளிப் போவ தில்லை.

சில டாக்டர்கள் மேல் சதைப் பயிற்சிகள் விதிக்கிருர்கள். கருவி களையும் வியாபாரம் செய்கிருர்கள், அல்ப சொல்ப பலன் உண்டாக லாம். ஆனல் இவை வியாதியைத் தடுக்கவும் ஒழிக்கவும் உபயோகப் படா. விளக்கெண்ணெய் வாங்குவதற்குக் காசில்லாதவன் 'மாலிஷ்' ஷுக்கும் கருவிக்கும் எங்கே செல்வான்?

தற்கால சிகிச்சைகள் ஆபத்தில் அற்ப பலனைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் தடுக்கவும் குணப்படுத்தவும் உபயோக மற்றவை. சிகிச்சையால் சிகம் காலியாக வேண்டும். பிரயோகத்தால் பலம் இழுக்கக்கூடாது. ஏழைக்கும் பணக்காரனுக்கும் எளிதில் கிட்ட வேண்டும். தன் முயற்சியில் பலன் கிடைப்பதே நலம். பிறரை எதிர்பார்த்து நின்றால், வியாதியும நின்ற இடத்தில் குடியாகி விடும். உடல் அமைப்பையும் இயற்கை தர்மத்தையும் தழுவி நின்றால்தான் சாசுவத பலன் கிட்டும்.

காரணங்கள்

இவ்வளவையும் உள்ளடக்கியதே யோக சிகிச்சை. இதை அறியு முன் பல விஷயங்களை ஆராய வேண்டும். குடலின் அமைப்பு, உழைப்பு, மலச்சிக்கலின் காரணம் எல்லாம் கவனித்தால் தான் யோக சிகிச்சையின் அவசியமும், பெருமையும் விளங்கும்.



அத்தியாயம்—2 : வயிற்றுப் பெட்டி

மலச்சிக்கல் பெருங்குடல் நோய். பெருங் குடல் வயிற்றில் (abdomen) அமைந்துள்ளது. இது தனிப்பட்டது மல்ல; துண்டாக நிற்பது மல்ல. வாயிலிருந்து மலப் போக்குத் துவாரம் வரையில் ஒரே சதைக் குழாயாக இருக்கிறது. இதன் கடைசி பாகமே பெருங் குடல். முழுக் குழாய், ஜீர்ணக் குழல் அல்லது 'அலிமெண்டரி கனல்' (alimentary canal) எனப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது. திருகையின் வாயில் அரிசியைக் கொட்டினால் கீழே மாவாக விழும். மனிதனும் ஒரு பெரிய ஏந்திரமே. இவன் வாயில் ஹல்வா, தோசை, வடை யெல்லாம் கொட்டப் படுகின்றன. ஆனால் வெளியே வரும் பொருள் வயல் காட்டுக்குத்தான் உபயோகம்! பல அட்சரங்கள் கொண்ட வாசனைப் பொருள் களெல்லாம், ஒரு அட்சரம் கொண்ட சாமானாக ஒதுக்கப்படுமுன், வாய், இரைப் பை, சிறு குடல், பெருங் குடல் முதலியவைகளைக் கடந்தே வெளி வருகின்றன. இதற்குள் சுமார் 30 அடி தூரம் இச் சாமான்கள் கடந்து செல்கின்றன.

வாய் ஏந்திரம்

பெருங் குடலுக்கு வந்தபின் தான், இவை அபாய நிலை கொண்ட மலமாக மாறுகின்றன. வயிற்றுக் குழியில் பல கருவிகளுடன் இக் குடலும் அமைந்துள்ளது. 6–வது சித்திரம் பார்க்கவும். இதற்குத் துணையாய் இரைப் பை, சிறு குடல், ஸ்ப்ளீன், லிவர் (பித்த கோசம்), சிறுநீர்ப் பை முதலியவைகள் உள்ளன. இந்த வயிற்றுக் குழிக்கு எலும்புப் பாது

காப்பு அதிக மில்லை. பின்னால் முது கெலும்பும், சதைப் பெட்டி கீழே இடுப்பு எலும்புத் தட்டைகளுமே ஆதாரம். இதற்கு முக்கியமான பாதுகாப்பு சதைச் சுவர்களே. மேலே டயாப்ரம், இலியகஸ் (Iliacus), அப்ளீகஸ் (obliques), ட்ரான்ஸ் வர்சஸ் (transversus), ரெக்டஸ் (Rectus) பக்கங்களிலும், பின்னால், ஸோஆஸ் (Psoas), குவாட்ரடஸ் லம்போரம் (Quadratus lumborum) என்ற சதைகள் சூழ்ந்து பெட்டி போல் அமைந்துள்ளன.

இக் குழியில் எங்கோ, பெருங் குடல் அசைக்க முடியாமல் ஒட்டப் பட்டிருக்கிற தென்று நினைக்க வேண்டாம். இச் சதைப் பெட்டியின் உட் பாகத்தை மிருதுவாய் அமைக்க, பெரிடோனியம் (Peritoneum) என்ற தெளிவு சதை (Membrane) கோணிப் பை போல் அமைந்து, பல அங்கங்களையும் உள்ளடக்கிக் கொண்டுள்ளது. இதன் மேல், ஒன்றின் மேலொன்றாய், கண்டபடி கருவிகள் குவித்து வைத்திருக்கப் படவில்லை. ஒவ்வொரு கருவியும் தத்தம் இடத்தில் பெரிடோனியத்தில் நிருத்தப்பட் டிருக்கிறது. இது வயிற்றுச் சுவரில் ஒட்டியிருந்தாலும், சில இடங்களில் அதை விட்டு விலகி, சில கருவிகளைப் போர்வை போல் மூடியும் சிலவற் றுடன் ஒட்டிக் கொண்டும் இருக்கின்றது. பெருங் குடலை இது வியாபிக்கும் பொழுது, மெஸண்ட்ரீஸ் (Mesentries) என்று அழைக்கப் படுகிறது. இவைகள் ரத்தக் குழாய் போவதற்கு இடம் கொடுக்கின்றன. இந்த பெரிடோனியம் தனியாய் நிற்குமிடங்க ளெல்லாம், ஒரு விதமான வழுக்கும் ரசம் பரவி யிருக்கிறது. இதன் மகிமையால் உள்ளடங்கிய கருவிகள் மேலும் கீழுமாய் உறுத்துதலின்றி ஏறி இறங்குகின்றன.

ஒரு முக்கிய விஷயம் கவனிக்கப்பட வேண்டும். வயிற்றுக் குழியின் சதைச் சுவர்கள் சதா உள்ளடங்கிய கருவிகளை அமுக்குகின்றன. மேலே அமைந்திருக்கும் 'டயப் ப்ரமும்' ஒவ்வொரு சுவாச உள் இறுக்கம் ளிழுப்பிற்கும் கீழே இறங்கி, வயிற்றுக் குழியில் அமைந்த கருவிகளை அமுக்கி, இக்குழியில் வெளிச் சதைகளால் உண்டாக்கப்பட்ட இறுக்கத்தை அதிகப் படுத்துகிறது.

இந்தக் கூட்டத்தில் இக் குழியில், இவ்வளவு வைபவத்துடன், மலத் திற்கு ராஜாவாய் நிற்கின்றது பெருங் குடல். இதை 'காலன்' என்று ஆங்கிலத்தில் அழைக்கிறார்கள். இது சரியான பெயர்! இதை பயபக்தி யாய் கவனிக்கா விட்டாலோ, கால (யம)னிடத்தில் கண்டிப்பாய்ச் சேர்த்து விடும் அர்த்தமிருப்பதால், இப் பாகத்தை நாமும் 'காலன்' என்றே அழைப்போம். இதைப் பல பாகங்களாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும் தொழிலும் அமைப்பும் மாறுபடும். சீகம், ஏறு காலன், குறுக்குக் காலன், இறங்கு காலன், சிக்மாய்ட் (Sigmoid) என்ற

பாகங்கள் 2-வது சித்திரத்தில் பிரித்துக் காட்டப் பட்டுள்ளன. கடைசி பாகம், ரெக்டம் அல்லது மலக் குழாயில் சேர்ந்து, விசர்ஜனக் குழாயுடன் (anal canal) முடிகிறது.

சக்தி இழப்பு

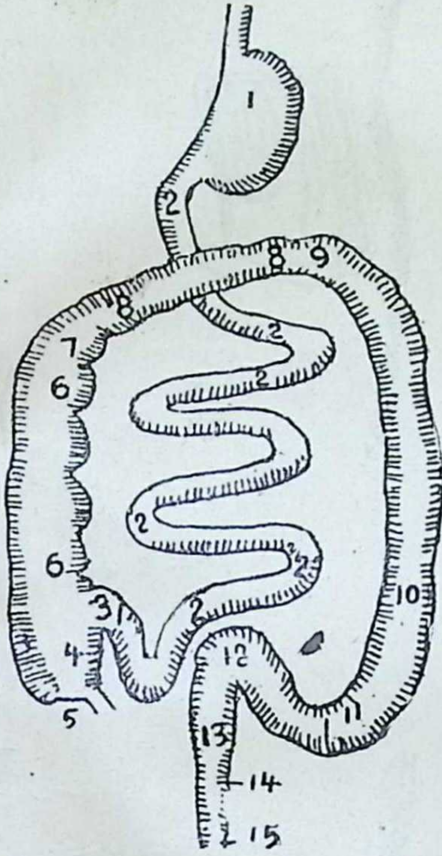
சிகத்தைப் பற்றி முன்னமேயே விவரித்தோம். ஜீர்ணமான பொருள்கள் இதற்குள் தான் வந்து விழுகின்றன. (3வது சித்திரம் பார்க்கவும்). இதில் விழும் குழம்பான பொருளிலிருந்து, நீர் சத்து கிரகிக்கப் பட வேண்டும். மிகுதியானவை மேலே உயர்த்தித் தள்ளப்பட வேண்டும். இக் காரியங்கள் கைகூட இப்பாகத்திற்குப் பல விதமான சலன சக்தியுண்டு. அதாவது, மேலே தள்ளுவது (Peristalsis) கீழே தள்ளுவது (Anti Peristalsis), பக்க ஆட்டம் எல்லாம் அமைந்திருக்கின்றன. ஆறில் ஒரு பங்கு ஜீர்ண சத்தை உள்ளிழுக்கும் வேலை சிகத்திலும் ஏறு காலனிலும் நடக்க வேண்டும். அதற்காகவே இப்பாகங்களுக்கு மட்டும் இவ்வளவு சலனங்களும் உண்டு. இக்காலனின் இதர பாகங்களுக்குத் தள்ளும் (Peristalsis) சக்தி மட்டும் தான் உண்டு.

ஆரோக்கிய காலங்களில் இச்சலனங்கள் நடக்கின்றன. நோயில் இவைகள் தடை பெறவே சாமான்கள் அழுகி, விஷங்களைக் கக்கி, அபாயத்திற்கு இடமாக்குகின்றன. குறுக்குக் காலனிற்கு வருவதற்குள் மலம் கெட்டியாகி விடுகிறது. சிறுகுடல் சிகம் மூடி (4வது சித்திரம் பார்க்கவும்) (Ileo cecal valve)யிலிருந்து ரெக்டத்திற்கு வர சுமார் ஆறு மணி நேரம் பிடிக்கும். இங்கே வந்த பிறகு, சில மணி நேரம் தங்கியே ரெக்டத்தில் செல்லுகின்றது. (5வதி சித்திரம் பார்க்கவும்).

இங்கு அதிக சரக்குச் சேரவே அங்குள்ள காலன் மடிப்பு உயர்ந்து, ரெக்டத்திற்குள் தள்ளி, மலத்தை வேளி யேற்றுகிறது. இந்த வேலைக்கு டயாப்ரமும் வயிற்றுச் சதைகளும் தேவையான இறுக்கத்தால் ஒத்துழைக்கின்றன.

போக்கு உணர்ச்சி

மலம் வெளித் தள்ளப்படத் தயாராகி, கடைசி இடத்திற்கு வந்தவுடன் தான் மலப் போக்கு உணர்ச்சி உண்டாகிறது. மலம் அங்குள்ள நரம்பு முனைகளைத் தூண்டி உணர்ச்சி தருகிறது. பல காரணங்களால் இதை அலட்சியம் செய்கிறோம். பல தடவைகள் தந்தி யடித்து பதில் வராமலிருக்கவே நரம்புகள் வேலை நிறுத்தம் செய்கின்றன. திரும்பவும் வருவதில்லை. மலமும் வெளிப் போவதில்லை. சிக்கல் நிலை உண்டாகிறது.



சித்திரம்—1.

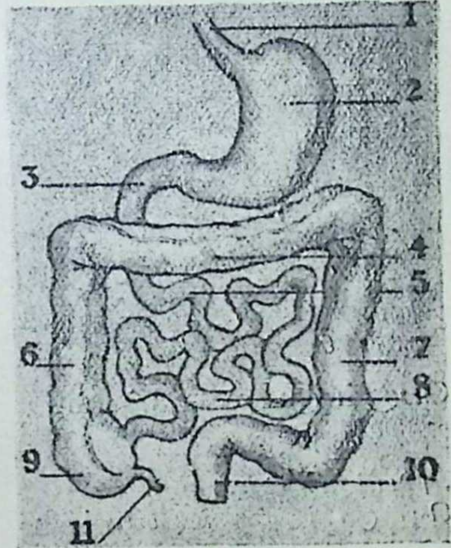
குடல்கள்

விளக்கம்

1\. அன்னக் குழாய்.
2\. வயிறு.
3\. டியோடினம்(வயிற்றையும் சிறு குடலையும் சேர்க்கும் குழாய்).
4 & 8 சிறு குடல்.
11\. அபென்டிக்ஸ்.
9\. சீகம் (பெரிய குடலின் ஆரம்ப பாகம்).
4\. குறுக்குக் குடல்.
7\. இறங்கும் குடல்.
10\. ஆசன வாய்.

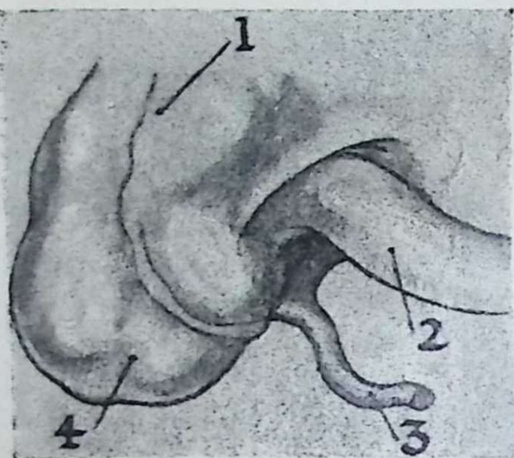
விளக்கம்

1\. இரைப் பை.
2\. சிறு குடல்.
3\. இலியோ சீகல் கதவு.
4\. சீகம்.
5\. அபென்டிக்ஸ்.
6\. ஏறு குடல்.
7\. ஹெபடிக் மடிப்பு.
8\. குறுக்குக் குடல்.
9\. ஸ்ப்ளீனிக் மடிப்பு.
10\. இறங்கு குடல்.
11\. இலியிக் பாகம் } சிக்மாய்ட்.
12\. இடுப்பு பாகம் }
13\. ரெக்டம்.
14\. மலக் குழாய்.
15\. மல துவாரம்.



சித்திரம்—2

ஜீர்ண வழியின் பாகங்கள்.



சித்திரம்—3

பெருங் குடல் முதல் பாகம் (சீகம்)

விளக்கம்

1. பெருங்குடல் ஆரம்பம்.
2. சிறு குடல் முடிவு.
3. அபெண்டிக்ஸ்.
4. சீகம்.



சித்திரம்—7

காலனில் கிங்க்

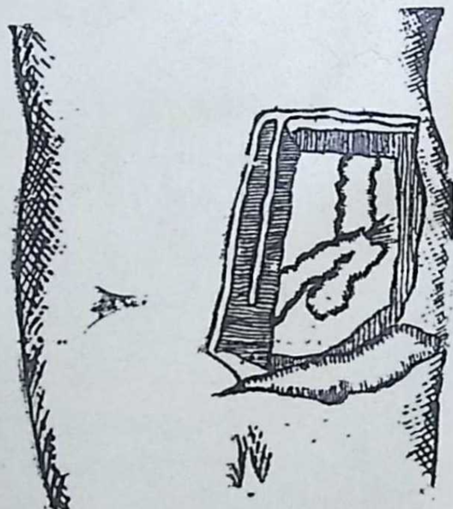


சித்திரம்—4

பெருங் குடல் ஆரம்பம்

விளக்கம்

1. அபெண்டிக்ஸிற்கு வழி.
2. சிறு குடல் முடிவு பாகத்தையும், பெருங்குடல் ஆரம்ப இடத்தையும் பிரிக்கும் சதை.



சித்திரம்—8

குடல் ஒட்டிய நிலை

(சித்திரம்—5, 6 அடுத்த ப்ளேட்டில் காணவும்)

இப் பெருங்குடலை இரண்டு மூன்று நான்காவது சேக்ரல் நரம்புகள் (Sacral nerves) ஆளுகின்றன. இடுப்புக் கிரந்திகள் வழியாய் 'ஸிம்ப தெடிக்' (Sympathetic System) கும் வேலை செய்கின்றது. இந்நரம்பு களெல்லாம் மிகப் பொடி நரம்புகளாக மலப் போக்குக் குழாய் மேல் முடிகின்றன. இவைகளில்தான் முக்கிய செயல் சக்தி யுண்டு.

நாகரிக வாழ்க்கையின் கேடு

மலச் சிக்கல் வருவானேன்? உண்பது எளிதா யிருப்பது போல் மலக் கழிவும் சாதாரணமாய் ஏன் நடக்கக் கூடாது? சுலபமாய் இஷ்டம் போல் வாயில் பொருள்களைக் கொட்டி விடுகிறோம். இவ்வளவு சுலபமாகவே மலத்தையும் கழிக்கச் சக்தியில்லையா? நாக்குத் தூண்ட, ஆசை கெடுக்க அவசியம், ஆரோக்கியம் என்ற யோசனை யின்றி வயிற்றில் கொட்டினால் இவைகள் வெளிச் செல்ல வேண்டுமே! மலமாக மாறி, தேங்கி, விஷம் கக்கிய பிறகு, "ஐயோ! இது ஹல்வாவாக அல்லவா வாயில் நுழைந்தது!" என்று பிரலாபித்தால், நோயும் சாவும் விலகி விடுமா? இம் மாதிரி இரைப் பைக்குக் கொடுமை செய்வது மட்டு மல்ல; நாகரிக வாழ்க்கையில் மலத் தூண்டுதலைப் புறக்கணித்து, பெருங் குடலையும் கெடுக்கிறோம். என்ன விபரீதம்!

லர்க்ஹார்ட் மம்மரி (Lockhart Mummery) என்ற நிபுணர் பெரு வாரியாய் முறை யிடுகிறார்.

"Chronic constipation, like many other complaints of the present day, is in most cases a result of modern civilised life. Among native races and wild animals it is practically unknown, but is all too common in civilised communities, and indeed, forms one of the most frequent disorders in our great cities. Modern methods of dietary and the sedentary character of our daily life are largely responsible for the tendency to constipation which is so prevalent. It is one of the penalties we pay for the comparatively small use we make of our colon."

"இந்நாள் கெடுதல்களைப் போல், ஒழியா மலச் சிக்கலும் அநேக மாய்த் தற்கால நாகரிக வாழ்க்கையி லிருந்து உண்டாவதே. காட்டு மிருகங்களிடத்திலும், நாட்டு ஜாதியாரிடத்திலும் இது தென்படுகிற தில்லை. ஆனால் வெகு தாராளமாய் நாகரிக சமூகத்தில் நின்று வருகிறது. பெரு நகரங்களில் அடிக்கடி உண்டாகும் சீர்கேடே இது. அசையா மேஜையடி வாழ்க்கையும், தற்கால உணவுப் பழக்கங்களுமே, அதிகரித்து

நிற்கும் மலச்சிக்கலுக்குப் பெருத்த காரணங்கள். பெருங் குடலை அதிக மாய் உபயோகப் படுத்தாததற்கு அனுபவிக்கும் தண்டனைகளில் இது ஒன்று.''

காட்டில் வசிக்கும் மிருகங்களின் இயற்கை வாழ்க்கை மிகவும் உன்ன தமா யிருக்கின்றது. மல உணர்ச்சி ஏற்பட்டதும் அதைக் கழித்து விடு கின்றன. பஜாரில் கக்கூஸ் இல்லை யென்று அடக்க வேண்டுமா? ஆபீஸ் உத்தியோகத்தில் அவகாசமில்லை யென்று புறக்கணிக்க வேண்டுமா? அல்லது சினிமா படம் தவறி விடுமே என்ற ஆலசியமா? இயற்கை வாழ்க்கை எவ்விதத் தொந்திரவும் அற்றவை இவ் விலங்குகள். இக் காட்டிலும் கிராமங்களிலும் சுதந்திரமாய் வாழும் நகர நாகரிகமற்ற ஜனங்களும் தடைகளின்றி. இந்த இயற்கைக் கடனை முடிக்கிருர்கள். இவர்கள் டாக்டர்களுக்கும் பேடண்ட் மருந்துகளுக்கும் கப்பம் கட்டுவதில்லை.

தற்கால வாழ்க்கையில் உண்டாகும் தீங்கை நன்ருக ஆராய்ந்து தீர் மானம் செய்து கொள்ள வேண்டும். மலத்தை அடக்குவது பாலப் பருவத்திலேயே தொடங்கி விடுகிறது. பள்ளியில் சேர்ந்தால் உபாத்தியாயரின் டம்ப கர்வம் கொட்ட மடிக்கும். அவர் என்ன செய்து விடுவாரோ என்ற பயம் பையனுக்கு. வைதாலும் பரவா யில்லை! தன்னுடைய அமிர்த மொழிகள் தடை பெற்ற கோபத்தில் பிரம்பால் 'நொக்கி' விட்டால் என்ன செய்வது? அக்காலத்தில் எது ஜயிக்குமோ? மலமோ பயமோ!

வாழ்க்கையின் தீங்கு

வயது வந்து வாழ்க்கையில் புகுந்தவுடன் நேர்மை வந்து விடுகிறதா? டாக்டருக்கு, ''விஸிட்டுகளும் பேஷண்டுகளும்'' காத்திருக்கும். லாயர், கட்சிக்காரன் மணிபர்ஸையோ ஜட்ஜியின் முகத்தையோ தாரணையில் நிறுத்தி நிற்பார். வியாபாரிக்கு மூச்சுவிட ஓய்வு ஏது? காலை எட்டு மணிக்குப் பெட்டியடி சென்ருல் இரவு எட்டு வரையிலும் மடித்த காலை நீட்ட நேரமிராதே? இயற்கை ஒன்று அமைக்க, நாமொன்ருக அதை மாற்றி விடுகிருேம்.

தற்கால நகரங்களில் பொதுஜன சௌகரியங்கள் சரியாகக் கிடையா. ஜெர்மனி, ஹாலந்து, ஆஸ்திரியா என்ற நாடுகளில் சிறு செலவிற்குப் பெருத்த மல நீர்ப்போக்கு சௌகரியங்களை அதிகாரிகள் அமைத்துள்ளார்களாம். பிரயாணம் செய்யும் பொழுது என்ன கஷ்டப் படுகிருேம்! புகை வண்டியில் பேருக்குத்தான் கக்கூஸ் இருக்கிறது. இது சுத்தமாயு

சௌகர்யங்க ளில்லை

மில்லை; தண்ணீர் வசதியும் கிடையாது. குழாய் இருக்கும்; பம்பு இருக்கும்; ஆனால் தண்ணீர் மட்டு மிராது. இது விஷயமாய் 'கார்டி' டம் கம்ப்ளெய்ண்ட் செய்ய, அப்பாவி மூன்றுவது வகுப்புப் பிரயாணிக்குத் தைரிய மிராது. பிராது கொடுத்தவுடன் பிரியமாய் ஔத்தாசை கிடைப் பது மில்லை. இயற்கை தர்மங்களை அனுஷ்டிக்க உன்னத வழிகளை விஸ் தரித்து நிற்பதே நாகரிகம். தற்கால உடையிலும் நடையிலும், உண் பதிலும் வீண் கர்வத்திலும் உண்மை நாகரிகத்தைக் காண முடியாது.

தூண்டுதலுக்கு இணங்க, மலப்போக்குச் செய்யாவிட்டால் கோர நிலை உண்டாகிறது. மலத் துவாரத்திற்கு மேல் நிற்கும் 'ரெக்ட'த்துக் குள் (Rectum) மலம் பெருங் குடலால் தள்ளப்பட்டவுடன்தான் போக்கு உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. வெளிச் செல்லா விட்டால் முன் போக வழி யில்லாமல் ரெக்டத்திலேயே குவிந்து தேங்குகிறது. இதிலிருக்கும் நீர் சத்து உள்ளிழுக்கப் படவே கெட்டியாகக் கல் போல் ஆகிறது. இக் கெட்டி மலம், சதா நரம்பு முனைகளை வெளிப் போக்கு உணர்ச்சி

நரம்பு தூண்ட

உண்டாகத் தூண்டிக் கொண்டே நிற்கின்றது. பிர யோஜன மின்றி இந்நரம்புகள் துடித்து, முடிவில் வேலை நிறுத்தம் செய்கின்றன. நாள் கணக்காக இவ் வாறு நடந்து வரவே ரெக்டத்தின் நரம்புகள் க்ஷீணித்து இவ்விடம் மலம் சேர்ந்தாலும் கழிக்க உணர்ச்சியைத் தூண்டுவதில்லை. கிடைப்பது தீரா மலச்சிக்கல். 'கால'னின் இடுப்பு வளைவில் மலம் குவிகிறது. அது மிகப் பெரியதாகி வேலைக்கு உதவாமல் போய் விடுகிறது. இம் மலத் தேக்கம் படிப் படியாய் பின் உயர்ந்து குறுக்குக் குடல், ஏறுகுடல் சிகத்திற்கும் எட்டி விடுகிறது. நீர்க் குழம்புகள் தேங்குகின்றன ; உடை கின்றன ; உள்ளிழுக்கப் படுகின்றன ; வினை விளைகிறது !

உணவுத் தவறுதலாலும், பெருங்குடலில் புண் வருவதாலும் மலச் சிக்கல் நிலைத்துவிடும். முதுகு நரம்புகள் கெடுவதாலும் இது உண்டாவ துண்டு. மலச் சிக்கலிலிருந்து நரம்புகள் சாக, நரம்புகளின் சாவிலிருந்து மலச் சிக்கலுண்டாக, ஒரு பெரும் கெடுதிச் சக்கரம் ஏற்படுகிறது.

அத்தியாயம் 3. வயிற்றுச் சதைகளின் சக்தியின்மை

யோக மீமாம்சா இதழ்களில், மலச் சிக்கல் நன்றாக விளக்கப் பட்டி ருக்கிறது. அதன் ஆராய்ச்சி முடிவுகளுக்கு நாம் மிகவும் கடமைப்பட்

டிருக்கிறோம். சிகிச்சையைப் பற்றிக் கூறும் பொழுது, ஆசிரியரும் இதர மார்க்கங்களைக் கவனித்துள்ளார்.

பெருங் குடலையே அறுத்து எடுத்து விடுகிறார்கள் என்று முன் கூறினோம். இது சாதாரணமாக அவசிய மில்லை. இதனால் எல்லோருக்கும் குணம் ஏற்படாது. சில சமயங்களில் உயிருக்கே ஆபத்து நேரிடலாம். அதி அபூர்வமாகத்தான் நோயாளியின் குடலை 'ஆபரேஷன்' செய்து தீர வேண்டும். ஆபரேஷன் செய்த ஒரு கேசை ஸர்ஜன் ஒருவர் பின் வருமாறு எடுத்துரைத்திருக்கிறார் :—

குடலறுத்தல்

"ஒரு பெண்மணிக்கு ஆபரேஷன் செய்தேன். பெருங்குடலையும் சிகத்தையும் முழுமையாக எடுத்து விட்டேன். சுமார் மூன்று அடி நீளமும், நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குல குறுக்கு உள்ளளத்தையு மிருந்தது. இதன் வெவ்வேறு பாகங்களி லிருந்து சிறு துண்டுகளை வெட்டி எடுத்ததில், அவைகளில் சதைப் பற்றே (Muscular Tissue) இல்லை. இதிலிருந்து இந்தக் குடலின் சதைச் சுவர்கள் முற்றிலும் செத்து விட்டன என்பது விளங்கியது. இந்தக் 'காலன்' எல்லாம் கேவலம் கோணிப்பையாக நின்றிருந்தது. இதில் விழுந்த சாமான்களை பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியாலாவது, வயிற்றின் மேல் அமுக்கத்தாலாவதுதான் வெளியேற்ற முடியும். இந்தக் 'காலனி'ல் சேர்ந்த வாயுவானது வயிற்றையே (Abdomen) மிகவும் உப்பச் செய்யவே, இதன் சதைகளெல்லாம் உயிர்த் தன்மையை இழந்து மலப் போக்கிற்கு ஒத்துழைக்கச் சக்தி யற்றதாய் நின்றன."

இப்படி அபூர்வமாய் சம்பவிக்கும் நிலையில் ஆபரேஷன் தேவையே; இதைச் செய்து கொள்ள வேண்டியதுதான். இவ்வளவு உருத் தெரியாமல் பெருங்குடலே அழியாவிட்டால் அதை ஆபரேஷன் செய்து எடுத்து விடக்கூடாது. கொஞ்சம் உயிர் இருக்கும் குடல்களை எடுப்பதால், பல கேடுகள் விளைகின்றன. இந்த ஆபரேஷன் சிகிச்சை நிபுணர், பலருக்கு அறுத்து எறிந்து விட்டார். எல்லோரும் குணம் அடைய வில்லை. உயிரின்றி அழிந்த குடலை வைத்திருந்தவருக்குச் சுகம் ஏற்பட்டது. சிலர் ஆபரேஷனுக்குப் பிறகு நோயாளிகளானார்கள்.

ஸர் ஆர்தர் கீத் (Sir Arthur Keith), ஆபரேஷன் செய்து கொண்ட பதினைந்து நபர்களைப் பரிசோதித்து அதிருப்தி அடைந்தார். இக்காரணம் பற்றிச் சிறு குடல் மாறுவதற்கு ஆரம்பித்ததாம். இது குறிகித் தடித்து பெருங் குடலைப்போல் பார்வையில் வளர்ந்து விட்டதாம். டாக்டர் ஹர்ஸ்ட் (Dr. Hurst) அவர்களின் ஆபரேஷன் ஆராய்ச்சிப்படி, ஜீர்ண

சக்தியைக் கெடுத்து விடுகிறதாம். விஷம் ஏற்பட்டால் சிறு குடல் முழுவதும் பரவ இடம் கொடுக்கிறதாம்.

மலச் சிக்கலைத் தடுக்கவும் ஒழிக்கவும் ஹட யோக சிகிச்சைதான் இணையற்றது. ஆராய்ச்சி செய்தால் இதன் உண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக் கனி போல் விளங்கும்.

காரணம்

முன் எழுதிய அத்தியாயங்களைப் படித்தவர்கள் மலச் சிக்கல் நிலையில், உடல் எந்நிலை பெறுகிற தென்று எளிதில் அறியலாம். இந்த நோயின் காரணங்களை இரண்டு பெரிய தலைப்பின் கீழ் குறிப்பிடலாம்.

(1) வயிற்றுச் சதைகளின் (Abdominal muscles) பலஹீனம்.

(2) பெருங்குடல் சுவரின் சதை வீரியம், நரம்பு ஆட்சி இவைகளின் கெடுதலும் இல்லாமையும்.

வயிற்றுக் குழியின் (Abdominal Cavity) பின் சுவருக்குப் பெருங்குடல் (Meso Colon) மெஸோ காலன் என்ற தெளிவு சதை மடிப்புகளாய் ஒட்டப்பட் டிருக்கிறது. மெஸோ காலன் பேரில் குடல் கனம் விழுவதில்லை. வயிற்றுச் சுவர் சதைகள்தான் முக்கியமாகப் பெருங்குடல் பாரத்தைத் தாங்குகின்றன.

வயிற்றுக் குழியில் குடல், இரைப் பை, லிவர் என்று பல கருவிகள் அமைந்திருக்கின்றன வென்றும் அவை ஒன்றுக் கொன்று அமுக்கிக் கொள்ளுகின்றன வென்றும் அறிந்தோம். இந்த இறுக்கத்தை மேலிருந்து டையாப்ரமும், சுற்றிலு மிருந்த வயிற்று முன் பின் பக்கச் சதைகளும் அதிகமாக்கி நிறுத்துகின்றன என்பதும் தெரிந்த

இறுக்க அளவு

விஷயம். இந்த இறுக்கம் சிலர் வயிற்றில் ஒரு சதுர அங்குலத்திற்குப் பத்து பவுண்டு (ராத்தல்) என்று கணக்கிடுகிறார்கள். சாதாரணமாயுள்ள மனிதர்களுக்கு இந்த இறுக்கம் உள் கருவிகளைக் கீழே இழுக்கும் பூமி ஆகர்ஷண சக்தியைத் தடுக்கப் போதும். இக்காலத்தில் குடல்கள் வயிற்றில் மிதக்கின்றன என்றும் சொல்லலாம். 'மெஸென்டரிஸ்' சதைகள் மேல் இழுப்பு இருப்ப தில்லை.

ஆனால் வயிற்றுச் சுவர் (சதைகள்) பலஹீன மடைந்தால் இந்நிலை தவறுகிறது. பூமி சக்தி கருவிகளை யெல்லாம் கீழே இழுக்கின்றன. வயிற்று இறுக்கம் (Intra Abdominal Pressure) குறைகிறது. வயிற்று சுவர் (சதைகள்) பூமி சக்தியைத் தடுப்பது மின்றி, பெருங்குடலை வேலைக்குத் தூண்டுகிறது. இச்சதைகள் இளகவே மேற்கூறிய இறுக்கம் குறைகிறது. பெருங்குடலின் மேல் தூண்டுதலும் பலஹீனப்படுகிறது. இரைப் பையும் குடல்களும் உப்புகின்றன. பெருங்குடல் பொருள்கள்

வெளித் தள்ளப்படாமல் தேங்குகின்றன. திரா மலச் சிக்கல் உண்டாகின்றது. வயிற்றுச் சதைகளின் பலஹீனத்தால் இங்கே கெடுதல் ஏற்படுகிறது. இதை ஒழித்துச் சதைகளைப் பலப் படுத்தினால்தான் நோய் ஒழியும். விளக்கெண்ணெயும், ஸால்டுகளும், 'எனிமா'வும் ஒரு பலனும் தரா. குடல் கெடுமே ஒழிய, குறை நீங்காது. சதைப் பயிற்சி கொடுத்தே திரவேண்டும். நாம் என்ன வரைந்தாலும் இந்த உண்மை சிலர் மூளைக்குள் புகாது. 'ஸர்ஜரி'யைப் (Surgery) பற்றிய பெரிய பெரிய வைத்திய புஸ்தகங்கள் கூட வயிற்றுச் சதைப் பயிற்சியைச் சிபார்சு செய்கின்றன.

யோக சாதனையில் உட்டியாணு, நௌலி என்ற அபூர்வ அப்பியாசங்கள் உள்ளன. நாம் கோரும் பலனைக் கொடுக்க இவைகள்தான் மிகவும் உயர்ந்தவை. உட்டியாணுவை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

பிரமிக்கச் செய்யும் 'பஸ்தி'

பழகும் வகையைப் படித்த உடனேயே, உட்டியாணுவின் பலன்களை ஊகிக்க முடியும். பழக ஆரம்பித்தால் சந்தேகம் அறவே ஒழியும். அப்பியாசம் சித்திக்கவே, வயிற்றுச் சதைகளின் பலஹீனம் பறந்தோடி விடும். சற்றேறக் குறைய எல்லாச் சதைகளும் உழைக்கப் படுகின்றன.

உட்டியாணு வயிற்றின் வீரியத்திற்கு எடுத்ததே. ஆனால், இதைக் காட்டிலும் உயர்ந்த அப்பியாசம் ஒன்று உளது. அதுவே 'நௌலி'. பழகும் வகைக்கு 3-ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

சென்ற பயிற்சிக்கும் இதற்கும் வித்தியாசம் நன்றாகத் தெரியும். உட்டியாணுவில் வயிறு எங்கேயோ முதுகை நோக்கி ஒட்டி விட்டது. நௌலியில் இது உருண்டு திரண்டு, தண்டாக, நடுவில் நின்று காட்சியளிக்கிறது. ஜால வித்தை ஒன்றும் இல்லை. உட்சதைகளின் ஆட்சியில் கிடைக்கும் நிலையே இது. ஆயிரக் கணக்கான சாதகர்கள் இதை இப்பொழுது நம் நாட்டில் பழகி வருகிறார்கள்.

உணவுண்ட ஆறு, ஏழு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே செய்ய வேண்டும். உண்டவுடன் செய்தால் ஜீர்ணக் கருவிகள் கெடும். பயிற்சியும் சரியாக வராது. நௌலியை நின்றும் செய்யலாம்; உட்கார்ந்த நிலையிலும் செய்யலாம். குதிகளைத் தூக்கி அவை மேல் உட்கார்ந்து கைகளைத் தொடைகளுக்குள் அடக்கமாகப் பூமியிலூன்றி, தலையை நிமிர்ந்து நௌலி செய்யப் பழக வேண்டும். இந்தச் சாதனையில் அரை நிமிஷம் வரை நிற்கப் பழகவும்.

உட்கார்ந்த நௌலி வந்த பிறகே, விசித்திரமான 'பஸ்தி' என்ற கிரியை கைகூடும். மலச்சிக்கலை ஒழிக்கவும், நெருங்க விடாமல் தடுக்கவும் இதைக் கையாளலாம். முன் காலத்தில் சாதகர்கள் ஜலத்தின் மேல் உட்கார்ந்து மலத் துவாரம் வழியாய் நீரை உள்ளிழுத்துக் குடலைச் சுத்தி செய்து கொள்வார்கள், இப்படிச் செய்ய மலக் குழாய் உள் சதைகளின் ஆட்சி (Control of the sphincter muscles) வேண்டும். சாதாரணமாக இதைச் சுலபத்தில் பெறமுடியும். இதன் ரகஸ்யம் அறியாத ஜனங்கள் இந்தக் கிரியை 'செப்படி' வித்தை எனக் கருதி வந்தார்கள். மந்திரத்தை நம்பாத நாகரிகரும், ஆங்கில வைத்தியர்களும். வேறு காரணமில்லாத காரணங்களைக் கற்பனை செய்து கொண்டார்கள். ஆண்டி பெரிஸ்டால்டிக் ஆக்ஷன் (Anti peristaltic action) என்பதால் முடிகிறதென்று பிதற்றினார்கள். ஏழைகளை ஏமாற்றினார்கள், ஏழைகளை ஏமாற்ற எண்ணிய பல பைராகிகள் இதைக் காசிற்குச் செய்து காண்பித்து வந்தார்கள்.

உண்மையில் இது கேவலம் உடல் சாதனை. ஹடயோகியால் கண்டு பிடிக்கப் பட்டது. நிகரற்றது. பலன் பெற்றது. எவரும் பழகியாள முடியும். இதன் நுட்பத்தை அறியு முன் பழகும் வகையைக் கவனிப்போம்.

உலக வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டுப் பயிலும் சாதகர், மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரு முறை செய்தால் போதும். அன்று சொல்பமாக சாத்வீக ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். மோரும் கீரையும் சேர்க்கவும். பருப்புகளை விலக்குவது உசிதம். பாசிப் பருப்புக் கஞ்சி நன்மை தரும். அன்று உடலுழைப்பு அதிகம் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

இதைச் செய்ய விரும்புவர் சுமார் ஆறு மாதங்களாவது உட்டியாண, நௌலியுடன் யோகாசனங்களைப் பழகி இருக்க வேண்டும். சிரமமின்றி நௌலி எந்நிலைமையிலும் செய்ய முடிய வேண்டும். இக்கிரியைக்கு, நௌலி செய்யும் பொழுது மலத்துவாரம் திறந்தே இருக்க வேண்டும்: கருவி இன்றி இது சாதாரணமாய் இயலாது. இதற்காக ஒரு மூங்கில் குழாயை உபயோகிக்கலாம். இதை எட்டு அங்குல நீளமுள்ளதாயும், தடிப்பற்றதாயும் அமைத்துக் கொள்ளவும். காலையில் இதைச் செய்வதே உத்தமம்.

முடிந்த வரையில் மலத்தைக் கழித்துக் கொள்ளவும். உட்டியாண நௌலி சில தடவைகள் செய்து வயிற்றுச் சதைகளைக் கட்டுக்குக் கொண்டு வரவும். சுமார் முக்கால் அல்லது ஒரு அடி உயரமுள்ள முக்காலி மேல் அகலப் பாத்திரத்தில் சுமார் அரைப்படி ஜலத்தை ஊற்றி

அமர்த்தவும். மூங்கில் குழாயின் மேல் சுமார் நான்கு அங்குலத்திற்கு, வெண்ணெய், நெய் அல்லது விளக்கெண்ணெயைப் பூசவும்.

மலப்போக்குக் காலத்தில் முக்கி மலத் துவாரத்தைத் திறப்பது போலத் திறந்து, எண்ணெய் தடவிய மூங்கில் பாகத்தை ஆசன வாய் வழியாய் மலக் குழாய்க்குள் சுமார் மூன்று அங்குலம் தள்ளிவிடவும்.

பின் நீர் வைத்த பாத்திரத்திற்குச் சரியாக மண்டி போட்டு உட்கார்ந்து பிருஷ்டம் வரையில், குழாய் நீரினுள் செல்லும் படியாக அமர்ந்து பலமாய் நௌலி செய்து நிறுத்தவும்.

நீர், குடலிற்குள் வேகமாய்ப் பாயும். சுவாசம் முடியும் காலத்தில் மூங்கிலின் அடித் துவாரத்தை விரலால் மூடி நௌலியைக் கழற்றி குழாயை வெளியில் உருவி, நின்று விடவும்.

உட்கார்ந்து நௌலி செய்தவுடன் குழாய் மூலமாக நீர் பெருங் குடலில் சேருகிறது. இருபது, முப்பது வினாடிகளுக்குள் போதுமான ஜலம் உள் சென்று விடும். இத்துடன் பஸ்திக் கிரியை பூர்ண மாகாது. தண்ணீர் இழுக்கும் வழியையே 'பஸ்தி' என்று கூற முடியாது. இதற்கு அடுத்தபடியான விதிகளையும் கைப்பற்றுவிட்டால் பயன் கிட்டாது. உள் சென்ற நீர் பெருங் குடல் முழுவதும் பரவ வேண்டும். சிகத்தையும் எட்ட வேண்டும். நீர் வற்றி, உண்டை உருளைகளாய் மலம் காய்ந்து கிடக்கும். இவை நீரில் கரைய வேண்டும். இதற்குப் போதுமான காலம், ஜலம் குடலில் தங்குவது அவசியம். நீர் பரவி மலத்தைப் புரட்டவும் சூழ்ச்சி தேவையா யுள்ளது.

ஹட யோகிகள் இதற்காக விசித்திரமான பயிற்சிகள் செய்துள்ளார்கள். 'நௌலி' என்று இது வரையிலும் விளக்கியதை 'மத்யம நௌலி' என்பார்கள். வயிறு மத்தியில் ஏற்படும் நௌலியே இது. வலது இடது, ஓரங்களில், மாற்றி மாற்றி நௌலி செய்ய முடியும். அவைகள் 'வாம நௌலி,' 'தட்சிண நௌலி' என அழைக்கப்படும். வயிற்றின் இடப் பக்கம் நௌலி செய்த சதைத் துருத்தலும், வலப் பக்கம் உட்டியாணவும் கொண்டதே, 'வாம நௌலி'. இது 3-வது பாகத்தில் காட்டப் பட்டிருக்கிறது. வலப் பக்கம் நௌலி செய்து சதை துருத்தி நிற்க, இடப் பக்கம் உட்டியாணவில் சதை உள் ஒட்டி நிற்பதே 'தட்சிண நௌலி'. இது 3-வது பாகத்தில் உள்ளது. இந்நிலைகளைக் காட்டிலும் அதிசயமாய் சித்தித்துக் கொள்வதே நௌலிக் கிரியை. இதில் சாதகர் மத்யம நௌலியில் முன் துருத்தப்பட்ட வயிற்றை, வலத்தி லிருந்து இடது, இடதிலிருந்து வலதாகவும், இடதிலிருந்து வலது, வலதிலிருந்து இடப் பக்கமாகவும், சுழற்றுகிறார். இது செய்பவரைப் பார்க்க அதிசயமாய்த் தோன்றும்.

பஸ்தி மூலம் இழுக்கப்பட்ட தண்ணீர், உட்டியாண, மத்யம நௌலி, வாம தட்சிண நௌலி, நௌலிக் கிரியைகள் மூலமாக சிகம் வரையில் சந்து பொந்துகள் முதலிய எல்லா இடத்திற்கும் சென்று மலத்தைக் கரைக் கிறது. கீழ்க் குறித்த முறையை நன்ருய்க் கவனித்துப் பழகவும்.

குழாயை வெளியில் இழுத்ததும் தண்ணீரில் தனிப் பாத்திரத்தில் ஊறவைத்து விடவும். கிரியை தீர்ந்த பிறகு இதை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து, துடைத்து, மறு உபயோகத்திற்குப் பத்திரம் செய்யவும்.

குடலினுள் சென்ற நீரைச் சுமார் இருபது நிமிஷங்கள் அங்கேயே நிறுத்தலாம். இந்தக் காலத்தை உட்டியாண நௌலி முதலியவை களுக்குச் செலவழிக்க வேண்டும். இடையில் இளைப்பாற்றிக் கொள்ள வும். சில தடவைகள் உட்டியாண, பின் மத்யம நௌலி, பின் வாம தட்சிண நௌலிகள், கடைசியாக நௌலிக் கிரியை என மாற்றி மாற்றி ஒன்றன் பின் ஒன்ருகச் செய்து கொண்டு இருக்கவும். பதினைந்து இருபது நிமிஷங்கள் கழிந்த பிறகு மலங் கழிக்கும் அறை சென்று, எல்லாவற்றையும் வெளியே போக்கவும். ஒன்றிரண்டு தடவைகளில் நீர் மலக் குழம்பு கழிந்தாலும், முற்றிலும் நீக்குவதற்கு மேற்கூறிய கிரியை களைச் சில நிமிஷங்கள் செய்யவும். அறைக்குள் வந்து மயூராசனத்தை (3-ம் பாகம் பார்க்க) செய்து எல்லா மலத்தையும் வெளிக் கடத்த வும்.

'பஸ்தி' இப்பொழுது தான் முடிவு பெறுகிறது. பின் ஸ்நானம் சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

நௌலி செய்யும் பொழுது, வயிற்றில் ஏதாவது 'பம்பு' வேலை செய் கிறதோ என சிலர் சந்தேகிக்கலாம். இல்லையேல் 'உஸ்!' என்று தண்ணீர் எப்படி உட்செல்ல முடியும்? குடலினுள் காற்றிறுக்கம் குறைவதால் தண் ணீர் உட்செல்லுகிறது. இந்த ரகசியம் யோகிகள் அறிந்திருந்தார்கள் தற்காலத்தில் ஆராய்ச்சிக் கருவிகள் மூலம் விளக்கப்படாமல் பல தாறு மாருன எண்ணங்களுக்கு இடமிருந்து வந்தது. சுவாமி குவலயானந்தா அவர்கள் இதைக் கைவல்ய தாமா ஆசிரமத்தில் பரீட்சித்தார். சாதகரின் குடலிற்கும் ஒரு 'பாரோமிட' (Barometre)ருக்கும் இணைப்பு செய்தார் நௌலி செய்தவுடன், கருவியிலுள்ள பாதரசம் சடாலென்று கீழிறங் கியது. இதிலிருந்து இந்தக் காலத்தில் குடலினுள் காற்றிறுக்கம் குறை கிறதென்று விளக்கப்பட்டது. 'பார்ஷியல் வேகுவம்' (Partial vacuum) உண்டாகிறதென்று தீர்மானிக்கப் பட்டது. சுவாமியார், இதற்கு ஸ்ரீ மாதவ தாசா வேகுவம் (Sri Madhavadasa vacuum) எனப் பெயரிட் டார். மாதவதாசர் இவருடைய குரு.

நௌலி செய்தால், பெருங் குடலில் இடம் அதிகரித்து, சராசரி காற்றிறுக்கம் குறைகிறது. வெளி ஆகாயத்தின் அமுத்துதல் குறைவின்றி நிற்க, பாத்திரத்திலுள்ள தண்ணீர் அமுக்கப்பட்டு இறுக்கம் குறைந்த இடமான பெருங் குடலிற்குள் பாய்கிறது. இது சுய சக்தியால் கிடைக்கும் சௌக்கியம். தகர டப்பாவை ('எனிமா'வை) அண்டியதல்ல

நௌலி வந்த பிறகும், வாம நௌலி தட்சிண நௌலி தானுகவே சித்தித்து விடாது. சூக்ஷ்மத்தை அறிந்து, நன்ருகப் பயில வேண்டும். உட்டியாணு, நௌலி செம்மையாக வரா விட்டால் இப் பயிற்சி கிட்டாது. இவ் வப்பியாசத்தில் வயிற்றின் ஒரு பாகம் உட்டியாணுவிலும், மற்ருெரு பாகம் நௌலியிலும் நிற்கின்றன.

கால்களைக் கூட்டி முன்னுல் குனிந்து நிற்கவும். கைகளைத் தொடைகள் மேல் அழுத்தவும். முழங்கால்கள் மடிந்திருத்தல் நலம்.

ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டு, உட்டியாணு செய்யவும். பின் இடப் பக்கம் சற்றுச் சாய்ந்து, இடக் கையை இடது தொடைமேல் அதிகம் அழுத்தி, வலப் பக்கச் சதையை உட்டியாணுவில் நிறுத்தி, இடப் பக்கச் சதையை இறுக்கி, முன் தள்ளவும். இதற்கு இடது முதுகு, பக்கச் சதைகள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

முதல் தடவையே சரியான நிலை வந்து விடாது. அல்ப சொல்பம் தெரிந்தாலும், அடிக்கடி பழகப் பழக மூன்ருேம், பாக சித்திரத்தில் காட்டியது போல் நன்ருக வரும்.

வாம நௌலி வந்தால் தட்சிண நௌலி எளிதில் கை கூடும். பழகும் வகையும் அதைப் போன்றதே. இடப் பக்கத்திற்குப் பதிலாக, வலப் பக்கம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

கால்களை அகட்டி நின்று முழங்கால்களைச் சிறிது மடித்து, கைகளைத் தொடைகள் மேல் ஊன்றி, குனிந்து கொள்ளவும். ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டு நன்ருக உட்டியாணு செய்யவும். பின், வலப் பக்கம் சற்றுச் சாய்ந்து வலக் கையை வலத்தொடை மேல் அதிகம் அழுத்தி, வலப்பக்கச் சதையை இறுக்கி, முன் தள்ளவும். இதற்கு வலது பாக முதுகு, பக்கச் சதைகள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

நௌலி க்ரியை

நௌலி செய்யும் வழியை படித்து அறிவது கஷ்டம். நௌலி கிரியையை நேரில் கற்பதே சுலபமாயிருக்கும். எழுத்து மூலம் விளங்கக் கூடிய சாதனை யல்ல. பல வித நௌலிகளும் வந்து விட்டால் கிரியையை அறிய முயற்சிக்கலாம். செய்பவர்களைப் பார்த்தால் மனது, உள் பிடிமா

ணங்களைப் பற்றிக் கொள்ளும். வாம நௌலி நிலையிலிருந்து வயிற்றுத் துருத்தலைத் தாழ்த்தி இளக்கம்—இறுக்கங்களை மாறுபடச் செய்து, மெதுவாகச் சதையை வலப் பக்கம் எழும்பும் அலைபோல் வீசவும். அங்கு வந்தவுடன் இதே மாதிரியாக இடப் பக்கம் ஒதுக்கவும். மாற்றி மாற்றிச் செய்யவும். முதலில் நிதானமாகச் செய்து, பின் வேகமாகப் பம்பரம் போல் சுழற்றவும். இது தீவிரமான சாதனையே. இதை அறியாமல் ஒருவன் ஹடயோகியாக முடியாது.

உட்டியாணா, நௌலிகளை, பெண்களும் செய்யலாம். பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்ட பிறகே ஒருவர் பழக வேண்டும்.

வயிற்றுக் குழியை உள்ளடக்கிக் காக்கும் ஒவ்வொரு சதையும், நௌலிப் பயிற்சிகளால் மாறி மாறி இறுக்கமும் இளக்கமும் பெறு கின்றன. இச் சாதனைகளில் 'டையாப்ர'த்தின் ஒத்துழைப்பு அவசியம். இதன் ஆதரவில்லா விட்டால் வயிற்றுச் சதைகளை ஒதுக்கி நிறுத்த முடியாது. அலைபோல் இவை ஒதுங்கினால் இதற்கு உகந்தவாறு டையாப்ரமும், இறுக்கம் பெறுகிறது. சதைகளின் மாறுதல்கள், அவை களிலுள் ளடங்கிய, ஒவ்வொரு சதை நாறும் (Fibre) குறுகி, இறுகி, பின் இளகி சுய நிலை பெறுகிறது.

நௌலியின் பயன்

மேல் நாட்டிலும், கீழ் நாட்டிலும் தற்கால உடல் பயிற்சியாளர்கள் வயிற்றுக்கென்று பயிற்சிகள் பல உண்டாக்கி யுள்ளார்கள். இவை ஒன்றும் நௌலியினுடைய மகிமைக்கு இணையாகாது. எந்தப் பயிற்சியும் வயிற்றின் எல்லாச் சதைகளையும் தாக்கி, இம்மாதிரி பலமான இறுக்கங் களுக்கு உள்படுத்துவதில்லை. ஒவ்வொரு சதையாகத் தனிப்பட்ட முறையில், நடப்பதை விட, ஒரு பாகத் தைச் சார்ந்த எல்லாச் சதைகளும் ஒரே காலத்தில் உழைக்கப்படுவது மிகவும் நன்மைக் கிடமாகும்.

நௌலியில் வயிற்றுக்கு சம்பந்தப்பட்ட சதைக் கூட்டங்களெல்லாம் ஒரு மிக்க ஒரே காலத்தில் உபயோகப் படுத்தப் படுகின்றன. ஒரு சதைக் கூட்டம் உன்னதமாய் வேலை செய்ய வேண்டு மென்றால், அதற்குத் தகுந்த ரத்தப் பெருக்கும் கிடைக்க வேண்டும். எவ்வளவு தீவிரமாகச் சதைகள் இறுக்கப் படுகின்றனவோ அதற்குத் தக்கபடி அதிக ரத்தம் ஓடிவருகிறது. மனது, உழைப்பு காலத்தில் இப்பாகத்தின்மேல் ஒட்ட மின்றி நின்றால் தான், தாராளமாய் ரத்தம் ஓடி வரும். இக் காரணம் கொண்டே, உடல் பயிற்சி மேதாவிகள், உழைக்கப் படும் பாகத்திலேயே மனதை நிலை நாட்டச் சொல்கிறார்கள். நௌலி சாதாரண கைகால் மடக்கும் பயிற்சி யல்ல. இது சூக்ஷ்மப் பயிற்சி. பழகும் விதம் மனதின் ஒருமையால் பிடி படவேண்டும். பல வித நுட்பச் சதைகள் கூட வேண்டி

யிருப்பதால், இதில் மனது முற்றிலும் ஈடு படுகிறது. ரத்தவோட்டம் இக்காரணத்தால் அதிகம் கிடைக்குமென்பதில் சந்தேக மில்லை.

வயிற்றுச் சதைகளை ஆளும் நரம்புகளுக் கெல்லாம், நௌலியால் நல்ல ரத்தவோட்டமும், வீரியமும் கிடைக்கின்றன.

பலஹீனம் போக்க

நரம்புகளும், நரம்பு முனைகளும், மலச்சிக்கலால் உணர்ச்சி யிழக்கின்றன. வேறு வழிகளில் இவைகளை உயிர்ப்பிக்க முடியாது.

வயிற்றுச் சதைகளின் பலஹீனத்தைப் போக்கவே இந்த உட்டியாணா நௌலி சாதனைகளைக் கவனித்தோம். இப் பலஹீனத்தால், பெருங்குடல் இடம் விட்டு, மல கனத்தால் கீழே இறங்கி விடுகிறது. டையாப்ரத்தின் அமுத்தலும் இறுக்கமும் குறைகிறது.

ஒட்டச் செய்ய

இயற்கையால் அமைக்கப்பட்ட இத் தூண்டுதல்களைத் திரும்ப அளித்தால்தான் சிக்கலின்றி மலம் வெளியாகும். உட்டியாணா, இக் காரியத்தை நன்றாகச் செய்கிறது. வயிறு உள்ளிழுக்கப்படும் பொழுது பெருங் குடல் உயர்ந்து தன் ஸ்தானத்தில் அடிக்கடி நிறுத்தப் படுகிறது. வயிற்றிற்குப் பலம் அதிகரிக்கவே, தன் ஸ்தானத்தை விட்டுக் கீழே இறங்குவதில்லை. குடலைத் தூக்கி நிறுத்தவே சூழ்ச்சிகள் தேவை. இதைச் சம்பூர்ணமாகச் செய்யக் கூடிய யோகாசனங்கள் உண்டு. ஆனால் சிலரின் சரீர அமைப்பால் இதற்குகந்த எல்லா ஆசனங்களையும் கையாள முடியாது. யோகமுத்ரா, சர்வாங்கா, சிரசாசனா எல்லாம், பெருங்குடலைத் தூக்கி உயர நிறுத்தும் பலன்களைக் கொண்டன. சிலவற்றில் நிலையின் வேகத்தால், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, குடலை மேல் வயிற்றுடன் ஒட்டச் செய்யும். இதை யொத்ததே சிரசாசனமும் சர்வாங்காசனமும்.

யோக முத்ராவில், வயிற்றிற்கு ஒரு கட்டைப் போல், கைகளை கொடுக்க குனியும் பொழுது வயிறு உள்செல்லுகிறது. இதைப் பழக பத்மாசனம் நன்றாக வர வேண்டும். கணுக்கால்கள் ஒழுங்காக இளகி மடியாத சிறுவர்கள் கூட இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு யோக முத்ரா செய்வது கடினம். சிலரின் சரீர நிலையில் சிரசாசனம் செய்ய முடியாது. சாதாரணமாக சர்வாங்காசனம் சுலபமாக எல்லோருக்கும் வரும்.

இக் காரணங்கள் பற்றி, எது முடிகிறதோ அதைச் செய்து, மலச் சிக்கலை விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். வராதவைகளைப் பழகி வரலாம். இவை எல்லாம் வந்தாலும் எல்லாவற்றையும் செய்தால் பிணி வெகு சீக்கிரம் ஓடிவிடும்.

குடலானது மல கனம் தாங்காமல் கீழ் இறங்கி விடுகிறது. இதை ஸ்தானத்தில் தூக்கி நிறுத்தும், வரையில், நோய்

குடலைத் தூக்கி நிறுத்த நீங்காது. வயிற்றினுள் நரம்பு, சதைகள் எல்லாவற்றையும், உட்டியாணு நௌலி வீரியம் அடையச் செய்கின்றன. இத்துடன் குடலையும், 'டையாப்ரத்'துடன் ஒட்டச் செய்து, பழைய ஸ்தானத்தில் நிலை நிறுத்துகிறது உட்டியாணு.

எல்லோருக்கும் இவ்விரு உன்னத சாதனைகள் எளிதில் கிட்டா. குடலை மேல் தூக்கி நிறுத்த இதர யோகாசனங்கள் தேவை. இவ் வேலைக்கு சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், யோகமுத்ரா உகந்தவை. சென்ற அத்தியாயத்தில் இது குறிக்கப்பட்டது. இம் மூன்றிலும் சிரசாசனம் முதன்மையாக நிற்கின்றது. பழகும் வகை 3-வது பாகத்தில் காணவும்.

கண்கள் நோயுற்ற பொழுதும், காது, நாசி புண்பட்ட காலங்களிலும் இதைச் செய்யக் கூடாது. இருதயம் துடிப்பு, பலஹீனம் கொண்டிருந்தாலும் இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது.

தலை கீழாக நின்ற உடனேயே குடல் கீழ் தொங்கி நிற்கக் காரணமாயிருந்த பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தி, நண்பனுக மாறி விடுகிறது. டையாப்ரத்தின் மேல், பெருங் குடல் ஒட்டி விடுகிறது. சோபா மேல் உட்கார்ந்தவன் போல் சுகமாக அமருகிறது. ஸ்வாசத்தின் சலனத்திற் கொப்ப டையாப்ரம், 'சோபா ஸ்ப்ரிங்' போல் மேலும் கீழுமாக, பெருங் குடலைத் தூக்கித் தாழ்த்தி விடுகிறது.

விலகிய அழுத்தல் திரும்பவும் கிட்டவே, தூங்கிய நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு, மல உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. பயிலும் பொழுதே பலருக்கு வெளிப் போக்குக்கு அவசிய முண்டாகலாம்.

சிலருக்கு உட்டியாணு செய்ய முடியாது. நௌலி வராது. சிரசாசனம் செய்ய பல தடைகளும் இருக்கலாம். இவர்கள் குடலை எவ்வாறு டையாப்ரத்துடன் ஒட்டச் செய்து நரம்புகளை விழிக்கச் செய்து, நோயை ஒழிப்பது? மலச் சிக்கல் பெற்ற குடல் சில மாறுதல்களை அடைவது உண்டு. இவைகளில் ஒன்று இங்கே கவனிக்கத் தக்கது. உலர்ந்த உடலுள்ளவர்கள் இருக்கிருர்கள். இவர்கள் சரீரத்தில் அதிக நீர் சத்து நிற்பதில்லை. மலச் சிக்கலினுல் மலம் அநேக நாட்கள் குடலில் தங்கிவிடுகிறது. இந் நிலை கொண்ட மனிதர்கள் தண்ணீர் கசிவு கூடிய மலம் கழிப்பதில்லை. இவர்களுக்கும் சிரசாசனம் அவ்வளவு உசிதமில்லை. அப்பியாசத்தால், சிக்கல் அதிகரிக்கக் கூடும். சிரசாசனத்தில் அதிக சதை சக்தி விரயமாகிறது. குடலின் நீரிழுக்கும் வேலை அதிகரிக்கிறது. மலத்தில் இருக்கும் சிறிய நீரும் கழிக்கப் படுகிறது. மலம் இன்னும் கெட்டியாக மாறிக்கொண்டே வருகிறது.

மணிக் கணக்காக இம்மல உருண்டைகள் குடலில் தேங்கிஞல் தலைவலி ஏற்படுகிறது. இவர்களுக்கு உகந்த பயிற்சி யோக முத்ரா. 3–ம் பாகத்தில் பார்க்கவும்.

யோக முத்ராவில் முன் குனியும்போது, இரு கைகளின் முண்டுகள், பெருங்குடலை உயர உள் பார்வையாகத் தள்ளி, டையாப்ரத்துடன் ஒட்டச் செய்கிறது. இக் குடல் தன்னுடைய பழைய ஸ்தானத்தை அடைகிறது. பல தடவைகள் இம்மாதிரி உயர்த்தி ஒட்டப்படவே, இயற்கை ஸ்தலத்திலேயே நின்று, பலம் பெற்று, கீழே தொய்வது அகன்று விடுகிறது. நரம்பு முனைகள் வேலை செய்ய, மலம் கழிய உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

முதல் அத்தியாயங்களில் வெளி வந்த பெருங்குடல் சித்திரத்தை சற்றுக் கவனிக்கவும். அதில் சீகம் என்றும், சிக்மாய்ட் என்றும், இரு பாகங்கள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. இவை இரண்டும் கடுமையான மலச் சிக்கல் ஏற்படும் ஸ்தலங்கள். யோக முத்ரா பெருங்குடலை மேல் தூக்கி நிறுத்துவதுமின்றி மேற் கூறிய இரு இடங்களையும் தீவிரமாகத் தாக்கு கிறது. உருண்டு நிற்கும் இரு கைகளும், சீகம்-சிக்மாய்ட் ஸ்தானங்களை ஒட்டி நிற்கின்றன. முன் குனியவும், குனிந்த நிலையில் ஸ்வாசிக்கவும் ஏற்பட்டால் இந்த பாகங்கள் நன்ருக அழுத்தப்படுகின்றன; உறுத்தப் படுகின்றன. ஸ்வாசம் உள்ளே செல்லும்போது டையாப்ரம் கீழிறங்கு கிறது. கைகள் உள் சென்றதால் வயிற்றினுள் இடம் ஏற்கனவே குறைந்திருக்கிறது. மடிந்த நிலையில் இறுக்கமும் ஸ்தலக் குறைவும் இன்னும் அதிகரிக்கின்றன. இக்காரணங்களால் சிக்மாய்ட் சீகம் மிகவும் இறுக்கப்படுகின்றன. நரம்புகள் தூண்டப்படுகின்றன. சதைகளும் புத்துயிர் பெருகின்றன. மலம்மேல் தள்ளப்படுகிறது. மிகவும் அபாய மான இருஸ்தலங்கள் வீரியம் பெற்று உன்னதமாய் வேலை செய்யத் தொடங்குகின்றன.



அத்தியாயம்—4 வயிற்றினுள் இறுக்கம்

யோக முத்ராவில், வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கிறதென்று கூறி ஞேம். இதைத்தான், "இண்ட்ரா அப்டாமினல் ப்ரஷர்" (Intra abdominal pressure) என்கிருர்கள். இந்த இறுக்கம் குறைவது மலச்சிக்கலு க்கு ஒரு முக்கியக் காரணம். இது பெருங் குடல் தொங்கவிட்டுப் போவதையும் தழுவி நிற்கின்றது.

முதல் அத்தியாயங்களில் வயிற்றினுள் அங்கங்கள் எவ்வாறு அமைந்துள்ளன என்று கவனித்தோம். இவ் விஷயத்தை சாதகர் திரும்பப் படித்தால் இந்த இறுக்கம் நன்கு புலப்படும். வயிற்றுக் குழியில், இரைப்பை, சிறு குடல் பெருங்குடல், பித்த கோசம், ஸ்ப்ளீன், சிறு நீர்ப் பை ஒன்றினருகே மற்ருென்ருய், மெசென்டரி என்ற மிருதுச் சதையால் சுற்றி வயிற்றின் சுவர்களில் பல ஸ்தானங்களில் அமைக்கப்பட்டு நிற்கின்றன என்பதை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்வோம். ஒவ்வொரு ஸ்வாச இழுப்பிற்கும், வயிற்றுக் குழியின் மேல் மூடியாக நிற்கும் டையாப்ரம் கீழிறங்கி, வயிற்றுக் கருவிகளை அமுக்கிக் கீழே தள்ளுகிறது.

பெருங்குடல் வேலை செய்ய இவ் விறுக்கம் மிக அவசியம். இறுக்கத்தைக் கொடுக்கவும் அதிகரிக்கவும் வயிற்றின் பின் முன் பக்கச் சதைகளும், டையாப்ரமும் காரணம். இச் சதைகளை யெல்லாம் இறுக்கவும், இளக்கவும், சூழ்ச்சி கிடைத்தால், மலச்சிக்கலை வெகு சீக்கிரம் விலக்கி விடலாம். மேற் கூறியவைகளை நன்ருக ஆட்சி செய்யும் ஆசன மொன்றுண்டு. அதுவே மயூராசனம். இறுக்கத்தை அதிகரிக்க இசைந்த சூழ்ச்சி இதுவே. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

இவ்வாசனத்தைப் போல் வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை எதுவும் அதிகரிப்பதில்லை. பயிற்சி காலத்தில் டையாப்ரம் கீழிறங்கித் தள்ளுகிறது. கீழ் நோக்கிச் செல்ல வழியின்றி சதைகளும், கருவிகளும் தடுக்கின்றன. வயிறு துறுத்த மார்க்கமின்றி முழங்கைகள் தடுக்கின்றன. இறுக்கம் அதிகரிக்கத் தடங்க லொன்றும் இல்லை. இதற்கு ஸ்வாசம் ஒத்துழைப்பு தான் பெரிய அம்சம். மல உணர்ச்சி விரைந்து ஏற்படும். சில நாள் நன்கு பயின்ற பின் மலச் சிக்கல் ஒழிந்து விடும்.

சலபாசனம்

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்க இன்ஞெரு பயிற்சி இருக்கிறது. அதுவே சலபாசனம். மயூராசனத்தைப் போல் அவ்வளவு தீவிர முடைய தல்ல. அதைப் போல் அவ்வளவு கஷ்டமாயு மிராது. பழகும் வகை மூன்ரும் பாகத்தில் காணவும்.

ஸ்வாசம் உள்ளே நிற்பதால் நெஞ்சுக் குழி நிரம்ப, டையாப்ரம் கீழே இறங்குகிறது. வயிற்றுக் குழியிலடங்கிய கருவிகளெல்லாம் அமுக்கப்படுகின்றன. இவைகள் முன் பக்கம் வர முடியாது. வயிறு, பூமியை அமுத்தி நிற்பதால், வெளிக் கிளம்ப இட மில்லை. கீழ் நோக்கிச் செல்லுவதற்குத் தடையாக, இறுக்கப்பட்ட ப்ருஷ்டம், அடி வயிற்றுச் சதைகள் அமைந்துள்ளன. வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கிறது. அதிகம் நசுங்கக் கூடியது குடல் தான். அதிலும் பெருங் குடலே நன்ருகப் பாதிக்கப்

படுகிறது. இந் நிலையில் மல உணர்ச்சி ஏற்படும். நரம்பு முனைக ளெல்லாம் விழிப்படையும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்.

சலபாசனத்தில் சில வினாடிகளிலிருந்து அரை நிமிஷம் வரை நிறுத் தலாம். பின் கால்களைக் கீழே தணித்துச் சிரம மாற்றிக்கொள்ள வேண் டும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம்.

பெருங் குடல் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் மடிந்து, தொங்கி விடுவ துண்டு. இதை ஆங்கிலத்தில் கிங்க் (Kink) என்று கூறுவார்கள். இது 7-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பெருங் குடல் அதிகக் கீழாக

கிங்க்

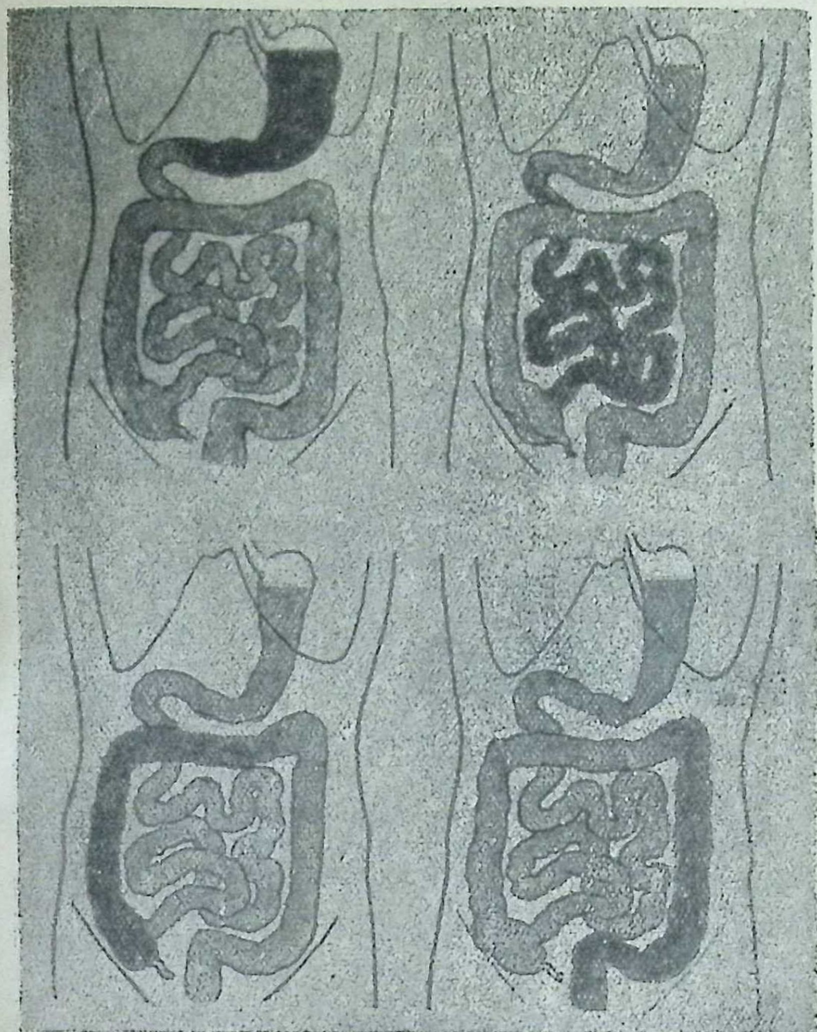
இறங்கி மடிந்து விடும். இதை உடையவருக்கு மலச் சிக்கலும் ஏற்பட்டு விட்டால் சாதாரணமாக வைத்தி யர்கள், இந்த கிங்க்கினால் ஏற்பட்டுவிட்டதென்று நம்பி விடுவார்கள். உடனே இதை ஒழிக்க வேறு வழி யில்லை என்று பெருங் குடல் பாகத்தை அறுத்தெறிய ஏற்பாடாகி விடும். இவ்வாறு ஆபரேஷன் செய்த பிறகும் நோய் போவதில்லை. முக்கிய காரணம் ஆராயப் படுவதில்லை.

இன்னொரு நிலையைப் பெருங் குடல் அடைவதுண்டு. வயிற்றுக் குழியில், குடல் கருவிகளெல்லாம் ஒன்றை அணுகி ஒன்றாக அமர்ந்திருந் தாலும் எல்லாம் தாராளமாக மேலும் கீழுமாக அசைய முடியும். முன்பே இதைக் கவனித்திருக்கிறோம். வயிற்றுக் குழியின் சதைச் சுவருடன் ஒட்டி அசையாப் பொருளாவதில்லை. பெருங் குடல் இக்காரணம் பற்றி அதிகம் அசைய இடம் பெற்றிருக்கும். குடலின் சில பாகமோ, வயிற் றுச் சுவரோ, எக் காரணத்தாலோ விக்கம் கொண்டால், குடல், வயிற் றின் சதைச் சுவருடன் ஒட்டிக் கொள்ளும்.

இந்த மாதிரி ஒட்டிய நிலையை 8-வது சித்திரம் காண்பிக்கிறது. இதன் காரணம் நன்றாக ஆராய்ச்சியாக வில்லை. இம்மாதிரியான ஒட்டுதல் அநேகமாகத் தொந்தரவு கொடுப்பதில்லை. சில பெருங் குடலின் உள் ளளத்தையைச் சிறியதாக்கி விடும். குடலில் அடைப்புண்டாகும்!

ஆனால் எல்லா கிங்க்குகளும், 'ஒட்டுதல்'களும் (Adhesions) தீமை யற்ற தல்ல. சில, ஆபத்துக் குள்ளாக்கும். பார்ப்போர், ஆபரேஷன் தான் விமோசனம் எனத் தீர்மானிப்பார். ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய கேசுகள் அபூர்வம். சாதாரணமாய் உணவு சீர்திருத்தத்தாலும், உடற் பயிற்சியாலும் இந் நிலைகளை சரிசெய்து விடலாம். டாக்டர் ஜே. எச். கெல்லாக், காலன் ஹைஜீனில் எழுதி யிருப்பதைச் சற்றுக் கவனிப்போம்.

"..................கிங்க்குகள், முதலில் நினைத்து வந்தது போல், அவ்வ ளவு பிரமாதமானவை யல்ல. அபூர்வமான கேசுகளில் தான், கிங்க்கு

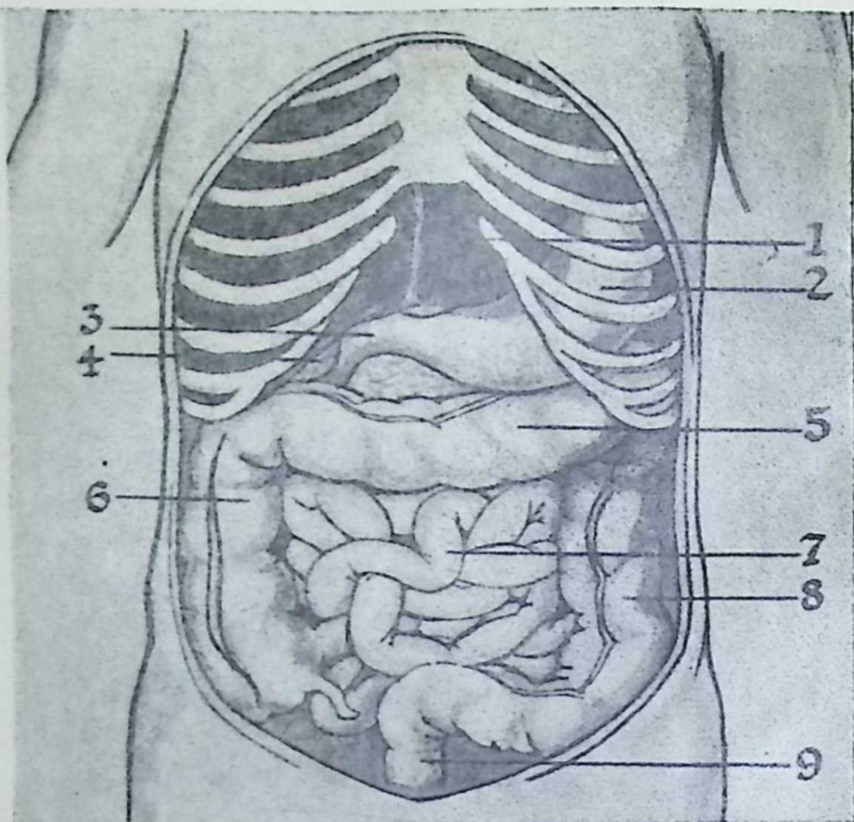


சித்திரம் 5.

உணவு செல்லும் வழி.

விளக்கம்.

1. உண்ட 2 மணிக்குள்.
2. உண்ட 5 மணிக்குள்.
3. உண்ட 5 மணிக்குப் பின்பு.
4. கடைசியாக, உண்டது செல்வது.



சித்திரம் 6.

வயிற்றுக் குழியும் கருவிகளும்.

விளக்கம்.

1. பித்த கோசம், லிவர்.
2. வயிறு (உணவுப் பை).
3. சிறு குடலின் முதல் பாகம்—டியோடினம்.
4. பித்த கோசம் உண்டாக்கும் பித்தத்திற்குத் தேங்குமிடம், கல் ப்ளாடர். (Gal Bladder)
5. லிவருக்கடியில், ஸ்ப்ளீனை நோக்கிப் போகும், பெருங் குடலின், மத்திய அல்லது குறுக்குப் பாகம்.
6. வலது சிறு நீர்க் காய் (right kidney) பக்கமாகப் போகும் ஏறும் பெருங் குடல்.
7. சிறு குடலின் கீழ் பாகம்.
8. இடது சிறு நீர்க் காயின் (left kidney) பக்கமாக இறங்கும். பெருங் குடல்.
9. மலக் குழாய்—ரெக்டம்.

களும் தீவிரமாகத் தடைசெய்கின்றன என்று 'எக்ஸ்ரே' மூலம் அறிகின்ரேம். ஏதோ எக்ஸ்ரே, ஒரு கிங்க்கையோ குறுக்குக் குடலின் மடிப்பையோ அல்லது பிரமாதமான தொங்கலேயோ காண்பிக்கிறதென்று ஆபரேஷனுக்குச் சட்டமிடுவது சரியானதல்ல. 'லேன்ஸ் கிங்க்' என்று நாம் அறிந்தது, மிக அபூர்வமாகத் தான் ஆபரேஷனுக்கு இடங் கொடுக்கும்.

விஷத்திற்கு இடங் கொடுக்காத, மிருக சம்பந்த மில்லாத உணவை உட்கொண்டு தினம் மூன்று தரம் மலப் பிரவிருத்திக்கு ஏற்பாடு செய்து, விட்டால், 'கிங்க்'கினல் வரக்கூடிய தொந்திரவுகள் சற்றே குறைய எல்லா கேசுகளிலும், மறைந்து விடும்.

இவைகளேக் கையாளாமல் ரண வைத்தியம் செய்தால், அச்சமயப் பலன் சிறிது கிடைக்கலாம். இதுவும் கிடைக்காமல் போகலாம். இந்த சந்தேக சுகத்திற்கு, உயிருக்கு ஆபத்தையும் உடலுக்குச் சித்திர வதையையும் கொடுக்கும். காலனே எடுத்து விடுவதும், அல்லது துண்டை வெட்டிச் சுருக்கிச் சேர்ப்பதுமான ரண வைத்தியத்தை மேற்கொள்ளுகிருர்கள். குணப்படுத்த உன்னத யோக சிகிச்சை யுண்டு.

'கிங்க் (Kink), ஏற்பட்ட காலத்திலும், குடலானது,. வயிற்றுச் சுவரில் ஒட்டிக்கொண்டு விட்டாலும் யோகாசனங்களால் சீர்திருத்த இயலும். மடிப்பும் ஒட்டுதலும் ஏற்பட்டால், வயிற்றுக் குழியில் குடலுக்கு உண்டான சலன சக்தி தடைப்படுகிறது. பயிற்சியின் கருத்து இதைத் திரும்ப அளிப்பதே. உட்டியாண—நௌலியைப் படித்தவர்களுக்கு, இக் குடலின் பல பாகங்களேயும் நன்ருக உயர்த்தித் தாழ்த்தி அசைக்க முடியுமென்பது விளங்கும். அவ்விரு பயிற்சிகளும் இக் காரியத்திற்கு உன்னதமானவை. சிரசாசனமும் சீர்திருத்தம் நன்ருகச் செய்யும். இந்த ஆசனத்தைப் பற்றி முன்பே வரைந்துள்ளோம். பெருங் குடலின் இட பாகத்தில் கீழ்ப் பக்கத்தில் "சிக்மாய்ட்" அமைந்துள்ளது. ஒட்டுதலும், கிங்க்குகளும் அதிகமாய் இங்கு ஏற்படுவதுண்டு. தலே கீழாய்த் தொங்கும் சிரசாசனத்தால், 'சிக்மாய்'டின் மடிப்புகளே நன்கு அசைக்க முடியும். டையாப்ரத்தின் மேல், குடலின் கனம் உட்காருகிறது. 'சிக்மாய்டை' தளர்த்தி விடுகிறது. 'ரெக்ட'மிலிருந்து தொங்கும் பெருங்குடலில் இருந்த வாயு, மலப் போக்குக் குழாய்க்கு ஓடுவதிலிருந்தே 'சிக்மாய்' டின் மடிப்புகள் பிரிந்து விட்டன என்று விளங்கும். தலே கீழாய் நிற்பது சுகத்தைத் தரும்.

உட்டியாண, நௌலி பெருங் குடலின் பல பாகங்களே அசைப்பது மட்டும் அல்ல. 'பெரிடோனிய'த்தையும் ஆட்டும். இது வயிற்றின் உட்

சுவரைத் தொட்டுப் பரவி யிருக்கிறது. பயிற்சியால் வயிற்றுச் சதை ஆடும்போது 'பெரிடோனிய'மும் ஆடும். உட்டியாணு, நௌலியைப் போல் வயிற்றுச் சதைகளை நன்ருகக் குலுக்குவதற்கு வேறு பயிற்சிகள் இல்லை. ஆகையால் இந்தப் 'பெரிடோனிய'த்திற்கும் இவைகளே உயர்ந்த பயிற்சிகள். இந்த 'பெரிடோனிய' சுவர்முழுவதுமே, உட்டியாணுவில் உயர்த்த முடியும். "கிங்" ஒட்டுதல்களைப் பற்றி யோக மீமாம்சா பத்திரிகை விவரமாக எழுதியுள்ளது.

இந் நிலைகளை உணவு சீர்திருத்தத்தாலும் உடைக்க முடியும். பயிற்சி செய்யும்போது உணவையும் சீர்திருத்திக் கொள்வது வழக்கம். ஒன்றுக் கொன்று உதவி புரியும். மரக் கறி உணவுதான் எடுத்தது. கெட்ட உணவால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இயற்கை விரோதமாகப் புசிப்பதாலும் குடல் கெடுவதுண்டு. உணவில் நீர்பாகம் போதுமான அளவு அமையா விட்டாலும் மலம் தங்கிவிடும். மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் உணவுகளே "கிங்" ஒட்டுதலையும் ஒழிக்கும். பதார்த்தப் பொருத்தங்களைப் பின் ஆராய்வோம்.

உணவு

மலப் போக்கிற்கும், உண்ணும் விதம், காலம், தண்ணீர் பிரயோகங்களுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. சில உணவுகள் ஜீர்ணமாக சுத்த ஜலம் அதிகமாகத் தேவையாகும். இதற்கு உதாரணம் கோதுமைமாவு ரொட்டி, பூரி முதலியவைகள். கணக்கின்றி இவைகளைப் பிரதான உணவாக வட இந்தியர்கள் வயிற்றில் புதைப்பார்கள். பின் மிட்டாயைத் தின்று விடுவார்கள். போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. வயிற்றில் இடமிராது. பழக்கமு மிராது. தண்ணீர் சத்தெல்லாம் அற்றுப் போன, இக் கோதுமைப் பொருள் வயிற்றில் விழுந்து ஊற, ஊறத்தான் குழம்பாக மாறி ஜீர்ணமாக நீர் கேட்கிறது. இந்தத் தூண்டுதலுக் கிணங்கி, அநாகரிகமாக நீரை யார் அருந்துவது! இரைப்பை குடலிலுள்ள ஈரத்தை எல்லாம் உறிஞ்சியும், ஜீர்ணமாகாமல், வில்லுருண்டைகள் போல், பெருங்குடலில் வரண்டு கிடக்கின்றன. வெளியே ஏன் வரும்? சப்பாத்தி சாப்பிடுபவர்கள் இக் காரணம் பற்றி, உண்ட அரைமணி நேரம் கழித்து, போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும். உணவுடன் மோர், நல்ல ரசம் அதிகமாக சேர்ந்தாலும் பரவா யில்லை. இந்த ரொட்டிக்கு அண்ணன் உளுந்து தோசை. இதற்கு மேற்பட்டதே, 'அடை'யும். தண்ணீர்ச் சொம்பைத் தள்ளி வைத்து விட்டு, தோசைக் குவியல்களை மிளகாய்ப் பொடியில் புரட்டி, மாயமாய் வயிற்றில் மறைத்து விட்டால்—பாவம்! விக்கினல் கூடத் தண்ணீர் குடிப்பதில்லையாம்! என்ன நியமம்! ஏகாதசி மகிமைக்கல்ல, கேவலம், இன்னும் இரண்டு தோசைகளுக்கு

நீர் அருந்தல்

இடம் குறைந்து விடுமே என்ற பயம்! 'கங்காமிருத'த்தைப் பகைப்பது இக் காரணத்தினுல் தான்!

இம்மாதிரியான ஏகாதசிக்குப் பிறகு துவாதசி யன்று ஏன் பசிக்கும்? வயிறு கொட்டி மூடியது போல் இருக்கும். பின் எவ்வாறு இருக்கும்? கொட்டித்தானே மூடுகிருர்கள்!

டாக்டரிடம் சென்று, ''டாக்டர் வாள்! ஒரு பொழுதா யிருந்தாலும், மறுதினம் பசிப்பதில்லை. ஏதாவது டானிக் கொடுங்களேன்!'' என்ருல், உண்மை யறியாத டாக்டர் என்ன செய்வார்? இலவசமாய் மருந்தளிக்கும் முனிசிபல் டிஸ்பென்ஸரி தான் என்ன செய்ய முடியும்?

ஒன்றரை டஜன் தோசைகளைக் குறைத்து, ஒரு லோடா மோரையும் 'ஆசமன்யம்' செய்வது தான் பெரிய டானிக்!

அரிசியை பிரதான உணவாகக் கொண்டு குழம்பு, ரசம், மோருடன் மிதமாகப் புசிப்பவர்களுக்கு அதிகமாக சுத்த ஜலப் பானம் செய்ய அவசிய மில்லை; தண்ணீரை அளவுக்கு மீறிக் குடித்தாலும் ஜீர்ணம் கெடும்.

போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்காதவர்களுக்கு மலச் சிக்கல் ஏற்படுவதுடன், மந்த புத்தி, துர் நாற்றம், கெட்ட ரத்தம், சோம்பல் எல்லாம் உண்டாகும்.

தாகத்திற்கும், உடலிற்கும் எடுத்தது சுத்த ஜலம்தான். காப்பி யல்ல, டீ யல்ல; விஸ்கி யல்ல, பீர் கூட அல்ல! இதற்கு உபசாரம் செய்யும் 'பிரதர்கள்' இந்த உண்மையை நன்ருய் அறிய வேண்டும்.

வயிற்றில் மந்த அக்னியால் பசிப்பதில்லை என்ருல், புகைச் சுருட்டால் 'அக்னி ஹோத்ரம்' பண்ணி அக்னி யளிக்க முடியுமா? சரீரம் சுத்த நீரைத் தான் கேட்கிறதே யொழிய, காப்பி, டீ யில் கலந்த சாக்கடை நீரை யாவது, கள்ளில் கலந்த புளித்த தண்ணீரையாவது விரும்புவ தில்லை!

அத்தியாயம்—4 : உணவு, ஒழுக்கம், தூக்கம்

நித்திரைக்கும் மலப்போக்கிற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. தூக்கம் கெட்டால் மலம் கட்டும். இராத் தூக்கம் இல்லாதவர்களுக் கெல்லாம் இந்தப் பிணி உண்டென்றே கூறலாம். "அயன் ராஜபார்ட்டல்லவா நான்!'' என்று நெஞ்சைத் தட்டி உறுமினுலும் இயற்கை பயப்படாது. ''நீ நாடகத்திற்கு ராஜா என்ருல், நான் வாழ்க்கைக்கு ராஜா!'' என்று

நகைக்கும். தாட்சண்ய மற்றது இயற்கை. "டென்த் விக் ஆஹா!!!" என்று தினம் டம்பாச்சாரி நாடகம் பார்த்த நபரும் தப்பிக்க முடியுமா?

"நான் ஏழைத் தொழிலாளி, நைட் டியூட்டி செய்யத்தானே வேண்டும்?" என்ருலோ! பகலில் ஓய்வெடுத்துப் பயிற்சிகள் பயின்ருல் இயற்கை 'மன்னிப்பு' செய்யும். ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேர நித்திரையை, வயதுக்கும் தொழிலுக்கும் தக்கபடி ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்கு நிர்மாணித் திருக்கிருர்கள்.

இராப் போஜனமும், பெருங்குடல் பிணியை ஒரு கை பார்த்துக் கொள்ளுகிறது. தூங்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணத்தில் சிறு படிகள் முன் போயிருக்க வேண்டும். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு தேகத்திற்குச் சலனம் தேவை. இரண்டு மணி நேரம் கழிந்துவிட்டால், ஜீர்ணக் கருவிகள் இந்த ஒத்தாசையை எதிர்பார்ப்ப தில்லை. இரைப் பையில் கன மிருக்கும்போது சுவாசத்தை தீர்க்கமாகவோ அமைதி யாகவோ விடுவது சிரமம். அதுவும் படுத்த நிலையில் இக் கஷ்டம் அதி கரிக்கும். அமைதியான சுவாசமில்லையேல், அயர்ந்த நித்திரையும் கிட்டாது. நித்திரை விலக நரம்பு சக்திகள் குறைந்து, கருவிகள் ஓய் வின்றி, பெருங் குடலைப் பாதிக்க, மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

உண்டவுடன் உறங்குபவர்களுக்கு நித்திரை ஏற்படாது. கனவில் கலங்குவார்கள். விசித்திரமாகவும் பயங்கரமாகவும் காலம் கழிப்பார்கள். ஸ்வப்பனத்தின் விந்தைகளைக் கேட்பானேன்! வெள்ளை யானை வரும், துதிக்கை நிறையக் காப்பியை நிரப்பித் தலையில் கொட்ட. கந்தர்வ ஸ்திரீ கள் கிரீடம் அமைக்க, கறுப்புக் குதிரையில் அரண்மனை செல்வார். குதிரைக்கு மூன்று கால்கள்தான் இருக்கும்! எருமை மாடு ஏறி வேட்டை யாடச் செல்வார்! புலி முகம் கொண்ட நாய் கடிக்க வரும்; பயந்து விழுவார். பாதாளத்திற்குப் போய் 'டபார்' என்று மோதுவார். வியர்த்துக் கூச்சலுடன் விழிப்பார். பின் தூக்கமேது? இவ்வளவு காட்சிகளையும் நிஜமாக அனுபவித்தாரா? இல்லை! இவ்வளவும் 'காமாட்சி லாட்ஜ்' வெங்காய சாம்பாரின் கூத்து! என்ஜினுக்குத் தண்ணீர் காட்டுவது போல் இரவில் சாம்பாரை இறுக்கி விட்டு, வெற்றிலை போட்ட வாயையும் கழுவாமல் படுத்து விட்டால், கேட்பானேன் ஸ்வப்பன ராஜாவின் கதையை! யானை அபிஷேகம் செய்யும்! சிம்ஹாசனத்தின் மேல் ஏற, கங்கை ஜலத்தாலல்ல ஸ்நானம்—காப்பியால்! பாவம், இந்தப் பேர் வழிக்குக் காப்பிதான் உயிர். யானை கூடக் காப்பியைத்தான் கொட்டு கிறது. வெங்காய சாம்பார் பொல்லாததென்ருல், கொத்த வரங்காய்க் 'கூட்டுக் குழம்பு' என்ன சாமான்யமா? "அய்யோ, மிஞ்சிப் போச்சே! பிச் சைக்காரிக்குப் போய்க் கொட்டுவாளோடி?" என்று தன் வயிற்றிலேயே

மிஞ்சினதை யெல்லாம் மூடி விடுவதுண்டு! கேட்பானேன்; இந்தக் கொத்தவரங்காய் படுத்தும் பாட்டை! தடித்த இந்தக் காய், வீரன், இருளன், காட்டேரி, பம்பை, பரட்டையாக வந்து கூத்தடிக்கும், ஸ்வப்பனத்தில்!

இதெல்லாம் யோசனை செய்து தான், வெள்ளைக்காரரும் கூட, ''ஆப்டர் ஸப்பர் வாக் எ மைல்'' (After supper walk a mile) இரவு உண்ட பிறகு ஒரு மைல் நட என்று வசன மிட்டிருக்கிறார்கள்.

இரவு போஜனம்

படுக்கும் பொழுது இரைப் பையிலும், சிறு குடலின் முன் பாகங்களிலும் கனம் இருக்கக் கூடாது. உணவு இப்பாகங்களைக் கடந்து சென்றிருக்க வேண்டும். உயிர்ப்பிக்க சூர்ய ரஸ்மியும் இரவில் இல்லை. உண்ட இரண்டு மணி நேரங்களுக்குப் பின் படுத்தால் மலச் சிக்கலைத் தடுக்கலாம் போக்கலாம்.

இன்னும் ஒரு விசேஷம் இராப் போஜனத்திலுண்டு. இது வயிற்றை 'புட் பால்' (foot ball) மாதிரி புடைக்கச் செய்து விடுகிறதா, அல்லது வயிறு சாதுபோல் அரை குறையாய் ஒதுங்கிக் கிடக்கிறதா என்பதுதான். பணமும் பசியும் இருக்கும் புண்ணியவான், வயிற்றுக் குழி மேவத் தின்று விடுகிறான். பின் வெளிநாட்டு ஆரோக்கிய மேதாவி கூறியதற் கொப்ப எதையோ கொரிக்க வேண்டுமாம்! இதற்குக் காரம் தடவிய முந்திரிப் பருப்பு. இதைக் கழுவ டாக்டர் சொல்லிய பசும் பால் கால் படி! இயற்கை விரோத மின்றி இரண்டு மலைப்பழம், இரண்டு சாத்துக்குடி, அரைச் சேர் திராட்சையையும் நல்ல துணையாக உள்ளே அனுப்பி விடுவார்! பின் படுப்பார். தூக்கம் ஏன் வரும்? சற்று அயர்ந்தால் வெட்டும், குத்தும்! பின் விழித்தால் மேல் ஸ்வாசம்! வயிற்றுக் குழியில் கும்பகோணம் மகாமகம் போல் நெருக்கடி! இருக்குமிட மெல்லாம் இரைப் பைக்குச் சரியாகி விடுகிறது. ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்க, டையாப்ரம் கீழிறங்க வேண்டு மென்றால், இடமிருந்தால் தானே! எதிர்த்து நெஞ்சையே அடைக்கிறது. இக் குழியில் பெரிய கலவரம். யதாப்பிரகாரம்போல் காலையில் டாக்டரிடம், ''மேல் உப்புசம். ஸார்!'' என்று 'கம்ப்ளெயிண்ட்!' பின் 'பேடன்ட் மெடிஸன்'. அதற்குப் பின் பில்!

தற்கால பேஷன் போல் சாலைக்குச் சென்று, ''ஏன் ஸார், இந்தத் தொந்தி கரைய, ஆசனம், கீசனம் உண்டா ஸார்?'' என்று வினவுதலும் உண்டு. எந்த ஆசனம் நன்மையைக் கொடுக்கும்? 'சவம்' தான் ஓய்வைத் தரும் போலும்?

பணக்காரன் மட்டும் இப் பாபத்திற்குள்ளாவ தில்லை. ஏழைகளும் நாக்கிற்கு அடிமையாகி இத் திங்கைத் தேடிக் கொள்ளுகிறார்கள். பணக் காரன் பழம், பால், பாதாமியாகப் புதைத்தால், ஏழைகள் கடலை, கத்தரிக் காய், வத்தக் குழம்பு என்று நிரப்பி விடுகிறார்கள்!

இராப் போஜனம் அரை வயிற்றுக்குத்தான் இருக்க வேண்டும். வடாம், வெங்காய சாம்பார் கூடலாம். நாக்கு மிகவும் துடித்தால், அரையே அரைக்கால் வயிறு சாப்பிடலாம்! இதற்குப் பிறகு இந்திரனே நேரில் வந்து, "ஹல்லோ! பிரதர்! உங்களை எங்கேயோ பார்த்தாப் போல் இருக்கே! ராஜசூய யாகத்தில் தானா? அடாடா! கொஞ்சம் பழைய ஞாப கார்த்தமாக, 'அமிர்தம்' பானம் பண்ணலாமே!" என்றாலும், "வேண் டாம், ஸார்!" என்று சொல்லி விடவும்.

உணவின் ஒத்துழைப்பு

மலச்சிக்கல் வராமல் தடுப்பதே நன்மை. வந்த பிறகு அதை உடனே குணம் செய்து கொள்வது அவசியம். இந்தச் சிக்கல் தற்சமயத் திற்கு ஏற்படலாம். அல்லது, பல நாட்களாக நின்று வரலாம். பயிற்சி, இந்நிலைகள் எல்லாவற்றிற்கும் ஒன்றே. பயிற்சி மட்டும் போதாது. உணவின் சீர்திருத்தமும் தேவை. இது நோயின் காலத்திற்கும், சரீரத் தின் நிலைக்கும் தக்கவாறு, சிறிய மாறுபாடுகளை அடையும். குணத்தை ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் ஒரு பதார்த்தம், எல்லோருக்கும் அவ்வாறே பலனை அளிக்கும் என்பது நிச்சயமில்லை. உடல்கள் பல விதப் பட்டன. உணவும் மாறுபாட்டை அடையும். இவைகளை வழக்கங்களும் பாதிக் கின்றன.

பயிற்சி, பதார்த்தம், பழக்க வழக்கங்கள், எல்லாம் ஆராய்ச்சி பெற வேண்டும். இவைகள் ஒவ்வொருவர் உடலையும் எப்படி மாற்றுகின்றன வென்று கவனிக்க வேண்டும். பின் சிகிச்சையில் மாறுபாடுகள் செய்து கொள்வது அவசியமாகும்.

நமது பகுத்தறிவை உபயோகித்தும், இங்கே குறிக்கப்பட்ட விஷயங் களை ஆலோசித்தும், சீர்திருத்தங்கள் பலன் கிடைக்கும் வரை செய்து கொண்டே போகலாம்.

உட்கொண்ட உணவில் பருமன் (Bulk) சக்கை சத்து (Fibrous material) இரண்டும் போதுமான படி இருப்பது அவசியம். பருமன் இல்லாவிட்டால், பெருங் குடல் சதைகள் பிடித்து மேல் தள்ள முடி

யாது. ஜீர்ண மிகுதிகள் வெளியேற வேண்டும். இப்பிடிமானம் இல்லா விடில், வெளியேருமல் தேங்கிவிடும். உன்னதமான புஷ்டிப் பொருளேயே உண்ணலாம். இதற்குப் பருமன் இல்லையேல் நோய் ஏற்படுவது நிச்சயம். அரிசி (Rice), ராகி (Ragi), கோதுமை (Wheat) முதலான தானியங்களை உண்பவர்களுக்குப் போதுமான பருமன் கிட்டும்.

இந்த அளத்தை மட்டும் போதாது. இதில் சக்கையும் இருக்க வேண்டும். இதுவே பெருங் குடலின் சதைகளுக்குச் சிரமமின்றி மலத்தை வெளிச் செலுத்துகிறது. தானியங்களின் மேல் பக்கத்திலமைந்துள்ளது இச்சக்கை சத்து. அரிசி, கோதுமை, ராகி இவைகளைக் குத்தி, திட்டி, தவிடுகளை நீக்கி விட்டால், இந்தச் சக்கை அறவே ஒழிகிறது; 'வைடமின்,' மிருக புஷ்டியும் கழிந்து விடுகின்றன என்பதை ''ஆரோக்கிய உண''வில் கவனித்திருக்கிரும்.

தற்கால நாகரிக சமூகத்தில் பெரும்பாலும் மலச்சிக்கல் வியாபித்திருக்கிறது. நூதனமாய்ப் பேர்கள் வழங்கப்பட்டு வரும் அநேக நோய்களுக்கு ஆதாரமாயும் மலச்சிக்கல் நின்று வருகிறது. இந்த ஆரோக்கிய நஷ்டம் குத்தித் திட்டிய அரிசியையும் கோதுமை மாவையும் பிரதான உணவாகக் கொள்வதால் உண்டாகிறது. இங்கே சக்கை விலகிப் போவதை மட்டும் கவனிப்போம்.

நெல் மிஷின் வந்த நாள் முதல் நோய்க்கு ஈடானேம். வெள்ளை அரிசி, வெள்ளை மாவு மேல் நாம் மோகித்தவுடனேயே, மலச் சிக்கலும் நம்மேல் தீவிர மோகத்தைக் கொண்டு விட்டது! திருவாங்கூர் ராஜ்யத்தில் நெல் மெஷினையே ஒழித்து விட்டார்களாம். இச்சிர் திருத்தம் சர்க்கார் திட்டத்தில் வர வேண்டுமென்று சில வருஷங்களுக்கு முன்பே "ஆரோக்கிய உண'வில் முறை யிட்டுள்ளேன். இதர மாகாணங்களில் இதை எப்போது மேல் கொள்வார்களோ! திருவாங்கூரில் கைக் குத்தலரிசி தான் வழங்கப்படுமாம்! தவிட்டுடன் சக்கை விலகாமல் காப்பாற்றப்படுமாம். கையால் குத்திய பிறகு, கையால் திட்டி விடாமலிருக்க வேண்டும். திட்டி விட்டால் கைக் குத்தலரிசிக்கும் மெஷின் அரிசிக்கும் வித்தியாசம் இல்லை. இரண்டும் தவிட்டுடன் வைடமின்களை இழந்து விடுகின்றன.

திட்டுதல்

சர்க்காரே கருணை வைத்து, நமது வெள்ளை-நாக்குக்கு-அரிசியின் மோகத்திலிருந்து நீக்க வந்தால் தான் என்ன? ஜனங்கள், இதனால் தங்களுக்கு நன்மை உண்டு என்றும் உணர வேண்டும். உணர்ச்சிக் கொப்ப நடந்து கொள்ளப் போதுமான இச்சா சக்தியைத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைக்குத் துடிக்கும் நாக்கை, நான்கு போடு போடவும்!

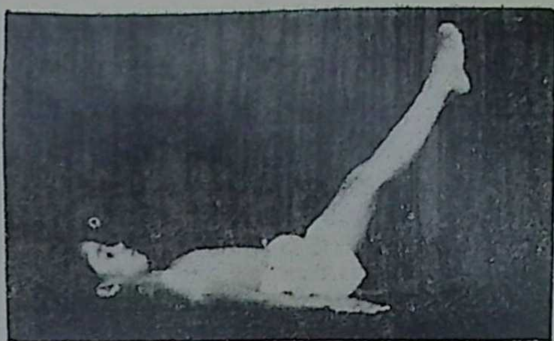
சத்தற்ற மிருதுவான தும்பைப் பூ அமுதிற்குத் துழாவும் பொழுது, 'கொஞ்சம்' மறதி போல் நாக்கைக் கடித்து விடவும். அப்போதுதான் இதன் துடிப்பு ஒடுங்கும்!

சர்க்கார் தீட்டாத மட்டை அரிசியை பலவந்தமாகக் கொடுத்தாலும், சாமர்த்தியமாகக் கூலி கொடுத்து, வீட்டில் தீட்டி, பெரும்பான்மையோர், நாக்கையும், ஷோக்கையும் கொட்ட மடிக்க விடுகிறார்கள். சக்கை நீங்கிய இவ்வமுதால் குடலில் தேங்கும் மலத்தின் கோரக் காட்சியை நிமிஷத் திற்கு நிமிஷம் கண்ணுடியில் பிம்பம்போல் காண முடிந்தாலோ, வேறு வற்புறுத்தல்கள் இவர்களுக்குத் தேவையாயிராது! தீட்டுவதை நிறுத்தி விடுவார்கள். நாமாக நம் உடலிற்கு விதித்துக் கொள்ளும் கொடுமை என்னே! என்ன பேதைமை!! என்ன அநியாயம்!!!

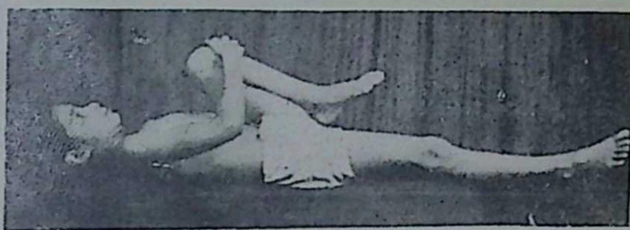
திருவாங்கூர், மலையாள இராஜ்ஜியம். நமக்கு மலையாளம் தெரியாது. நெல் மெஷினைச் சட்டத்தால் ஒழித்தால் மட்டும் போதாது. தீட்டாத கைக்குத்தலரிசியின் மகிமையையும், மெஷின் அரிசியின் கொடுமையையும் விவரமாய் வீட்டிற்கு வீடு பிரசாரம் செய்யத் தேவை.

இதர மாகாணங்களிலும் யுத்த நிலைமையால் வேண்டா வெறுப் புடன் சில சீர்திருத்தங்கள் வந்தன. சர்க்கார் மூலம் வீட்டிற்கு வீடு "ரேஷனில்" (Ration) விற்கப்படும் அரிசி, அநேகமாக மட்டை அரிசியே. மெஷினில் அதிகம் தீட்டவேண்டா மென்று உத்திரவாம். சென்ற மட்டில் இது நன்மையே. ஆனால் இந்த 'சப்ளை, அரிசியோ நெல்லோ, கல்லோ' என்று சந்தேகிக்க வேண்டி யிருந்தது. இம்மூன்றும் சரி சமமாக இதில் கண்டன. மற்றும் நெல் தளத்திலிருந்து நேராக வந்ததாகக் கண்டன. இந்த அறிக்கையைக் கண்டு யாரும் கோபிப்பது சகஜம். ஆனால் இந்த 'முணு முணுப்பு' கல்லு, நெல்லு, புதுசு என்று அதிகமாகக் காணும். தீட்டா மட்டை நிறத்தைக் கண்டவுடன் கண் கள் சிவக்கின்றன. ஒரு வேளை மட்டையான சிவப்பு, கண்களில் ஒளிக்க லாம். இதைக் கண்டே பலர், "என்னய்யா, இதை நாய் கூடத் துண் ணுதே!" என்று மண்டிச் செட்டியாருடன் சல்லடம் கட்டுகிறார்கள். பாவம்! அவர் "ஏமி ஏமி சேசேதி!" என்று கையை விரித்துவிடுகிறார்!

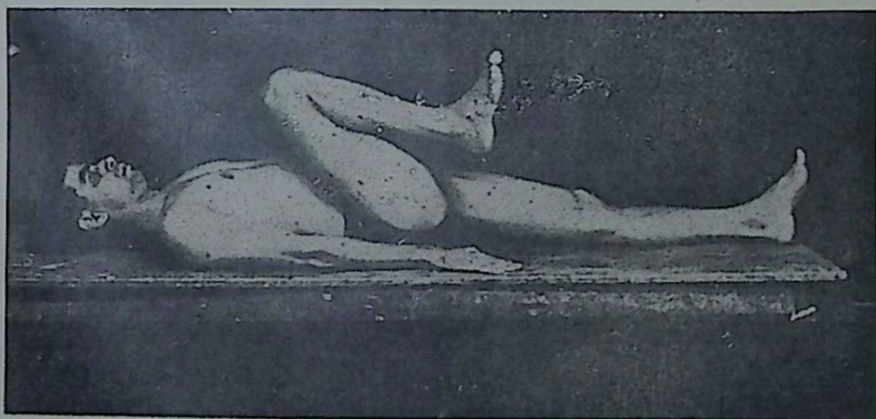
தீட்டிய வெள்ளை அரிசியால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். மலச்சிக்கல் நீங்க, தீட்டப்படாத அரிசியை உபயோகிக்க வேண்டும். முன்பெல்லாம் ஆரோக்கிய அரிசியைக் 'கைக்குத்தலரிசி' என்று மட்டும் அழைத்து வந் தோம். "கோ-ஆபரேடிவ் சொசைடி" கைக்குத்தலரிசியைக் கூடச் சோதனை செய்த பிறகு, "தீட்டப் படாத" என்ற வார்த்தையை "கைக் குத்தலரிசி"க்கு முன்னால் சேர்க்கத் தேவையாகிறது. கையால் தீட்டி னால் மட்டும், தவிடு போகாதா? நோய் வராதா?



சித்திரம்--9.
(உத்தான பாதாசனம்)



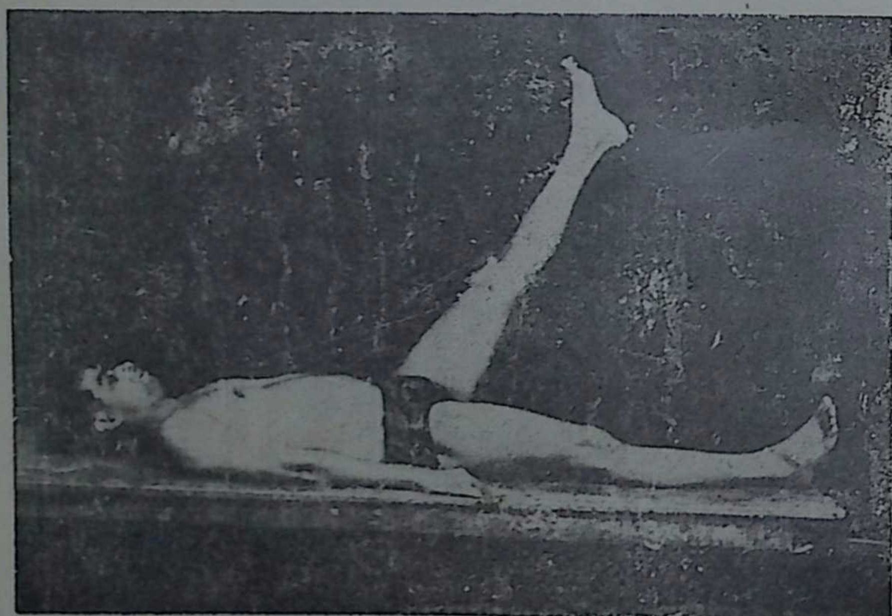
சித்திரம்—12-A.
(மல்லார்ந்து படுத்து இருகால்களையும் வயிற்றின்மேல் மடித்த நிலை)



சித்திரம்—12.
(பவனமுக்தாசனம்)
(சித்திரம்--10, 11 பின் பக்கம் பார்க்கவும்)



சித்திரம்—10. (அர்த்த ஹலாசனம்)



சித்திரம்—11. (கத்தரிக்கோலாசனம்)

இந்த அசல் கைக் குத்தலரிசி வியாபாரிகளிடம், "இது தீட்டப்பட்டு இருக்கிறதே" என்று வாதித்தால், ரகஸ்யமாக, "என்ன ஸார்! இரண்டு தீட்டாவது தீட்டினுல் தான் கிராக்கி வரேங்கறது" என்கிருர்கள்!

குற்றம் பொது மக்களுடையது. பிரதான உணவான அரிசியைத் தீட்டும் வரையில், 'மலச்சிக்கல் அண்ணு' தம்பி வீட்டை விட்டு நகர மாட்டார்.

மேல் தவிடுகளை நீக்குவதால் வைடமின் புஷ்டியுடன், சக்கை பாகமும் அரிசியினின்று விலகி விடுகிறது. இந்த அரிசியைப் பிரதான உணவாகக் கொண்ட சமூகம், மலச்சிக்கலால் கெடுதி அடைகிறது. தினம் குடல் சுத்தமாகி நோயைத் தடுக்க வேண்டுமென்ருலும், ஊன்றி நின்ற சிக்கலை ஒழிக்க வேண்டு மென்ருலும் முக்கிய உணவினின்று இந்தக் குறை நிங்க வேண்டும். உமி மட்டும் கை இயந்திரங்களால் விலக்கப்பட்டு மிகுந்த அரிசியைச் சொல்பமும் தீட்டாமல், அழுக்குகளை நீக்கி, அதிகம் களையா மல் உலையில் கொட்டி, கஞ்சி வடிக்காமல் பதம் செய்து தினம் புசிக்க வேண்டும். இது நோயைத் தடுக்கும்; குணமும் செய்யும். கோதுமை தென்னுட்டில் முக்கிய உணவுப் பொருளாக விளங்குகிறது; வட இந்தியர் களுக்கு இதுவே பிரதான உணவு. கோதுமை மாவைச் சப்பாத்தியா கவோ பூரியாகவோ செய்து உண்கிருர்கள்.

இந்நோய் சம்பந்தமாகக் கவனிக்க வேண்டியது, இதிலுள்ள சக்கை சத்துத்தான். பெரும்பாலும் கடையிலிருந்து மூட்டை மாவை வாங்கி உபயோகிக்கிருர்கள். தவிடு முளைகள் நீக்கப்பட்ட தானியம் பெரு வாரியாக மாவாக அரைக்கப்பட்டு லக்ஷக்கணக்கான மூட்டைகளில் வியாபாரத்திற்கு அனுப்பப்படுகிறது. பார்வைக்கு

கோதுமை

அழகாகவும், கைக்கு மிருதுவாகவும், கெட்ட நாக்கிற்கு ருசியாகவும் இருக்கும். கடைகளில் ரொட்டி (Bread) வாங்கித் தின்பவர்களும் சக்கை இழந்த மாவினுல் செய்யப் பட்டதைத் தான் உண்கிருர்கள். இவர்கள் அரிசியை விலக்கி, புஷ்டியான ரொட் டியை சாப்பிடுகிறதாகக் கௌரவம் கொண்டாடுவதுடன் சரி. பலன் இழந்தது இழந்ததே! கடையில் வாங்கப்படும் இவ்வித மாவுகளெல்லாம் சக்கையை இழந்தவைகளே. இவைகளை வெள்ளை மாவு என்று குறிக்க லாம். வெள்ளை நாட்டு சமூகத்திற்கு இந்த மாவின்மேல் அருவருப்பு உண்டாகிவிட்டது. சக்கையுடன் வைடமின் உலோகம் முதலிய சத்துக் களை இழந்து விடுகிறது. இம் மாவுகள் சில தலை முறைகளாக உபயோ கிக்கப் படவே, பல் நோய், ஜீர்ண க்ஷீணம், மலச்சிக்கல் எல்லாம் பிரமாத மாக மீறி விட்டதை உணர்ந்து விட்டார்கள். பலமான சீர்திருத்தப் பிரசாரம், உணவு இலாகா, ஆரோக்கிய சங்கங்கள் மூலம் நடக்கின்றது.

இவைகள் ஜீர்ணித்து எறிந்த கெட்ட வழக்கங்களை நாம் நாகரிக மானதாகக் கொண்டாடி வருகிறோம். சக்கை இழந்ததனால் கோதுமை மாவு, பூரி, சப்பாத்திக ளெல்லாம் மலச்சிக்கலைக் கொடுக்கும். ஹோட்ட லில் வழங்கப் படுவதும் இத்தகைய புஷ்டிப் பொருள்களே. இன்னும் கிராமாந்திரங்களில் வட நாட்டில் கை இயந்திரங்களில் கோதுமை அரைத்து, புஷ்டியான சப்பாத்தி செய்து உண்டு மேன்மையாக வாழ்ந்து வருகிறார்கள். கோதுமை மாவைப் பிரதான உணவாகக் கொண்டவர் இந்த நோயைத் தடுக்கலாம். நோயால் வாடுபவர்கள் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இதற்கு உன்னத உணவு கோதுமை மாவு. 'மா கோதுமை'யை வாங்கி தூசி, கற்களை நீக்கி, அவ்வாறே மெஷினில் மாவாக அரைத்து விடவும். போதுமான அளவு எடுத்துச் சொற்பம் உப்பைக் கலந்து நீர் விட்டு நெகிழப் பிசைந்து உருண்டைகள் உருட்டித் தட்டைகள் செய்து, காய்ந்த இருப்புச் சட்டியில் இரு பக்கமும் சிவக்க வாட்டவும். பின்பு தீய்ந்து விடாமல் தணல்மேல் சுடவும். நன்றாக உப்பிக் கொள்ளும், இதைக் கலத்தில் வைத்து, நெய் சேர்த்து உண்ணவும். இதற்குத் துணை யாக வெல்லத் தூள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம், அல்லது தேங்காய் பாசிப் பருப்பு சேர்த்துச் சமைத்த கீரையை, ரொட்டியுடன் சேர்த்து உண்ணலாம். நன்றாக மென்று தின்று, சில நேரம் கழித்துப் போது மான அளவு ஜலத்தைப் பானம் செய்யவும். இதனால் மலச் சிக்கல் நிவாரணையாகும். வெல்லம், தேங்காய், கீரையிலும் மலத்தைத் தள்ளும் சக்தி உண்டு.

சப்பாத்தி செய்வதற்குப் பதிலாக சட்டியிலேயே நெய் வார்த்து "பரோடா"வாகச் செய்வது நாக்கிற்கு ருசியைத் தரும். பலனை யளிக் காது. இதற்குத் துணையாக வெள்ளைச் சர்க்கரையும் சேர்த்து விட்டால். பலன் இருக்கும் இடத்தைத் தேட வேண்டி வரும்.

இக் கதிதான் பூரியாகத் தயாரித்து உண்பதாலும் ஏற்படும்.

உடல், உணவு, உழைப்பிற்குத் தகுந்தவாறு இந் நோயைப் போக்கச் சீர்திருத்தங்கள் அமையும். ஒரு பதார்த்தம் ஒரு உடலுக்குக் குணம் தந்தாலும், அதே எல்லா சரீரங்களுக்கும் தோஷத்தை விலக்குமென்பது நிச்சயமில்லை. எக்காலத்திலாவது இந்த சிகிச்சைகளுக்கு இணங்காமல் மிகவும் சிரமம் ஏற்பட்டால் இயற்கைக்குக் கூடிய வரையில் அணுகி நிற்கும் பேதிப் பொருள்களை மிதமாக, தற்கால சிகிச்சையாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். சில வகைகளைக் குறிப்பிடுவோம்:—

ஒன்றிரண்டு டீ ஸ்பூன் அளவு உப்பைப் பொடி செய்து மாகாணிப் படி தண்ணீரில் கரைத்து ஒன்றிரண்டு எலுமிச்சம் பழத்தையும் பிழிந்

நன்ருகக் கலக்கிக் குடித்து விடவும்: கால் மணி கழித்து ஒவ்வொரு கோப்பையாக, ஐந்தாறு அல்லது தேவையான சுத்த ஜலம் அருந்தலாம். மூன்று நான்கு தடவைகள் நன்ருக மலப் பிரவிருத்தியாகும். உட்டியாணெளலி நன்ருகப் பழகியவர்கள் உப்பு ஜலம் அருந்தியவுடன் இந்தக் கிரியைகளை நிதானமாக வலி ஏற்படாமல் செய்வார்கள். ஒவ்வொரு கோப்பை ஜலம் அருந்தியதும் க்ரியை செய்வார்கள். மலம் கழியக் கழிய ஒரு செம்பு ஜலம் வரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அருந்துவ துண்டு. சாதாரணமாக யோகாசனங்கள் தெரிந்தவர்கள் 'பஸ்தி' செய்ய முடியா விட்டால் இதை எப்பொழுதாவது கைப்பற்றுவ துண்டு. இது காலையில் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டிய உபாயம். அத்தைப் பாட்டிகள் சுக்குக் கஷாயம் என்று சிறிய சிகிச்சை செய்வார்கள். குடிப்பதற்கும் இது சிரமமாயிராது.

சிறு சிகிச்சைகள்

காலணு அகலமுள்ள சுக்கை நன்ருகத் தட்டி, ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். பெரிய எலுமிச்சங்காய் அளவு பன வெல்லத் (கருப்பட்டி) தையும் பொடி செய்து இத்துடன் கலக்கவும். கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒரு சிறு கோப்பை ஊற்றி கால் மணி நேரம் மூடி வைத்து விடவும். பின் அடியில் நன்ருகக் கரைத்து, வடிகட்டி, பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் குடித்து விடவும். மறு நாட்காலை சிக்கலின்றி வெளிச் செல்லும். இதை இரவில் உபவாசத்துடன் உட்கொண்டு படுத்து விட்டால் பலன் நன்ருகக் கிடைக்கும்.

அத்தியாயம்—6. விஞ்ஞானத் தொகுதி

(1) மலச் சிக்கல் என்ருல் என்ன?

மலம் குடலைக் கடக்க தாமதப் பட்டாலும், குடலை விட்டுக் கழிய தாமதப் பட்டாலும், மலச் சிக்கல் என்ற நிலை எற்படுகிறது.

இந்த நிலையில் மலம் முற்றிலும் கழியாமல், சிறிது சிறிது தேங்கித் திரளுவதாலும் ஏற்படலாம்.

இந்த நோய் பெருங் குடலையும், மலப் போக்குக் குழாயையும் சம்பந்தப்பட்டது.

(2) மலச் சிக்கலின் வகைகள்

மலச் சிக்கலை இரு வகைகளாகப் பிரிக்கிருர்கள்—உடல் கருவிகளால் உண்டாவது. மலப்போக்குத் தொழில் கெடுவதால் உண்டாவது.

குடலிற்குள், ஏதாவது வளர்ந்து பெரிதாகி, அல்லது மலமே திரண்டு கல்லாகி அல்லது, குடலிற்கு வெளியில் ஏதாவது சதை வளர்ச்சி முதலியன ஏற்பட்டு, மலம் நகர வழியின்றி, குடலை அடைத்து விடுவது, கருவிகளால் உண்டாதல் (Organic).

இந்த வகை அது சம்பந்தப்பட்ட நோயுடன் கவனிக்கப்படும். இதை இங்கு கவனிக்க வில்லை. மலப்போக்குத் தொழில் கெடுவதால் உண்டாவதே, சாதாரணமாக எங்கும் காணப்படும் மலச் சிக்கல் (Functional). இதைப் பின் வருமாறு பிரிக்கலாம் :—

1. பெருங் குடல் மலச் சிக்கல்—பெருங் குடலின் உள் சதைகள் குறைவுப்பாடாக மலம் தள்ளப்படல்.
2. மலப் போக்கு உணர்ச்சித் தூண்டுதலின் தாழ்வு.
3. மலத்தின் திரள் குறைவு. இது, தவறுதலான உணவுப் பழக்கத்தால் உண்டாகலாம். அல்லது "அசுரப்பசிக் குடல்" மலம் மிகுராமலே, எல்லாமே ஜீர்ணிக்கும் தன்மை கொண்ட குடலாலும் ஏற்படலாம். இந்தக் காரணத்தால் ரெக்டம், மலப் போக்குக் குழாய், நன்ருக அகட்டப்பட்டு, மலப் போக்கு உணர்ச்சி தூண்டப்படுவதில்லை.

(3) மலச்சிக்கல் ஏற்படக் காரணங்கள்.

1. உணர்ச்சி உண்டானதும் மலம் கழிப்பதில்லை. தற்கால நாகரிக வாழ்க்கையால் உண்டாகும் கேடுமாகும்.
2. மனப் பிரமை, திடுக்கிடல், கவலை.
3. தவருன உணவுப் பழக்கங்கள் :—

   மலம் திரளுவதற்கு உணவில் பருமனின்றிப் போதல்; அடிக்கடி அசனத்தால், இரைப்பை குடலுக்கு ஓய்வு கொடாதிருத்தல் உணவில் ஈரப் பசை இன்றிப் போதல்; தவிடு சக்கை, இல்லாத உணவை உண்ணல்; எரிபொருள், வருத்த தாளித்த பொருள் அதிகமாக உண்ணல்—முதலியன.

4. போதுமான அளவு நீர் அருந்தாமை.
5. உடலிற்கு உழைப்பு இன்மை—முக்கியமாக நடை, ஓட்டம், வளைதல், நிமிரல்.
6. உண்டதும் தூங்குதல்; தூக்கமின்மை; தாறுமாருன தூக்க வழக்கங்கள்.

7. பேதி வகைகள், மருந்துகளை உபயோகித்தல்—முதலியன.

(4) மலச் சிக்கலில் குடலின் மாறுதல் என்ன?

1. மலம் கட்டி, கட்டி உருண்டைகளாகி, மலப் போக்கைத் தடுத்தல்; மலம் நின்று, நின்று, மலப் போக்கு உணர்ச்சித் தூண்டுதல் கவனிக்கப்படாமல் போதல்; நரம்பு நுனிகள் உணர்ச்சி இழத்தல்.

2. பெருங் குடல் சதையின் வீரியம் குறைந்து போதல்.

3. மலம் சேர, கனம் அதிகரிக்க, பெருங் குடல் ஸ்தானம் விட்டுக் கீழிறங்குதல்.

4. வயிற்றினுள் இறுக்கம் குறைந்து போதல்.

5. நரம்புகள், நரம்பு முனை, வலைகள், சக்கரங்கள், சக்தி வீரியம் இழத்தல்.

(5) யோக சிகிச்சை விளக்கம்

1. ஆசனங்கள் :—தொந்தி ஊளைச் சதை பருத்தவர்கள், சர்வாங்கா, மத்ச்யா, சிரசா, விபரீதகரணி, பத்மாசனம் இவைகளைத் தவிர மற்ற தேவையானவைகளை நிறுத்தும் காலத்தைக் குறைத்து, எண்ணிக்கை அதிகமாகச் செய்யவேண்டி இருக்கும். மற்றவர் நிறுத்தும் காலத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.

2. ஆசனங்களும் காலத் திட்டமும், வரிசைக் கிரமமாகக் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன :—

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	சலபாசனம்	2-லிருந்து-4	4-லிருந்து 10-வினாடி
2.	தனுராசனம்	2 ,, 3	6 வினாடி
3.	பஸ்சிமோத்தானா	3 ,, 12	4 ,, 10 ,,
4.	ஹலாசனம்	,, ,, ,,	,, ,, ,, ,,
5.	மயூராசனம்	2 ,, 3	6 ,, 15 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	1 ,, 2	1 ,, 8 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	,, ,, ,,	½ ,, 1 ,,
8.	சிரசாசனம்	2 ,, 3	½ ,, 8 ,,

9.	யோக முத்ரா	3	,,	6	6	,,	15	வினடி
10.	உட்டியாணு	3	,,	6	4	,,	6	,,
11.	நௌலி	,,	,,	,,	,,	,,	,,	,,

குறிப்புகள் :—

1. நௌலிக்கிரியா, பஸ்தி உசிதமானவை.
2. பிராணுயாமம் :—நாடி சுத்தி.
3. மசாஜ் அல்லது சதை கசக்குதல். வயிற்றின்மேல், முதுகின் மேல் செய்வது.

(6) இதரப் பயிற்சி

கால் நடை ஒன்றிலிருந்து மூன்று மைல்கள் காலையிலோ மாலையிலோ நடக்கலாம்.

குறிப்பு:–இதற்கும் ஆசனப் பிராணுயாமத்திற்கும், அரை மணி ஓய்வு, மத்தியில் இருக்க வேண்டும்.

(7) மலம் எளிதாய்க் கழிக்க சில சூழ்ச்சிகள்

1. தானியங்களைத் தீட்டாது கஞ்சி வடிக்காது உணவெடுத்தல்.
2. போதுமான அளவு நீர் குடித்தல்.
3. அருணேதயத்திற்குமுன் குளிர் ஜல ஸ்னனம் செய்தல்.
4. வாரம் இருமுறை தைல ஸ்னனம் செய்தல்.
5. நெய் வெண்ணை அதிகம் சேர்த்தல்.
6. கீரைகளை நீர் வடிக்காது வேக வைத்து தினம் சேர்த்தல்.
7. உயர்தர வாழைப் பழம் உண்ணல்.
8. ரசமுள்ள பழங்களை உண்ணுதல்.
9. மலச் சிக்கல் வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்களை ஒழித்தல்.
10. எலுமிச்சம் பழ ரசம், வெல்லம் கலந்த பானகம் அருந்தல்.
11. தினம் எழுந்ததும் வாயைக் கழவி, ஒரு கோப்பை நீர் குடித்தல். சூடாக இருந்தால் நலமே.
12. லெட்யூஸ் கீரை, பசளைக் கீரை, மொட்டகோஸ், காலிப்ளௌவர், வெங்காயம், தவிடு, தோல் விரையுடன் ஆப்பிள், அத்திப் பழம், முதலியனவை உண்ணவும்.

குறிப்பு :—

1. மலச் சிக்கலுடன் மற்ற நோய்கள் கலந்திருந்தால், நூலை ஆராய்ந்தோ நிபுணரைக் கேட்டோ ஊகித்தோ, எந்த ஆசனங்கள் விலக்கமென்று அறிந்து விலக்கவும்.

2. மேல் கூறியுள்ள சூழ்ச்சிகளில் எது நன்மை தருகிறதென்று தெரிந்து மேற்கொள்ளவும்.

3. இந்த நோய்க்குக் குறிப்பிட்டுள்ள ஆசனங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒரே காலத்தில் ஆரம்பிக்க வேண்டுமென்பதல்ல. எளியவைகளை ஆரம்பித்து, வாரம் வாரம் அதிகரித்து, எட்டு வாரங்களுக்குள் முழுத் திட்டம் செய்யலாம். சமய சந்தர்ப்பத்தை அனுசரிக்கவும்.

அத்தியாயம்—7. ஆங்கில நிபுணர் கூற்று

மருந்துண்ணுய் கழிக்க மலம்; மருத்துவர்தம்
கூற்றைக்கேள்!
மருந்துண்ணக் குடலிழிந்து மலம்தேங்கும்!
பயனடையாய்!

பொருந்தும்நல் உணவேற்று, போற்றிஇயற்
கைவழி,காண்,
விருந்தகற்றி யோகமுறை விரைந்தியற்றி,
பண்படைவாய்!

மருந்தையும் ஊசியையும் தவிர வேறெதையும் அறியா, வைத்தியர்கள் நிரைந்துள்ளார்கள், நம் நாட்டில். மருந்தும் ஊசியையும் தவிர வேறெதையும் விரும்பா சோம்பல் நோயாளிகள் மிகுந்துள்ளார்கள் நம் நாட்டில். மருந்துயர, இயற்கை மருத்துவம் குறைந்திருப்பது யார் பிழை? வைத்தியம் ஒரு பிழைப்பு. நோயாளியின் சோம்பலுக்கு, வணங்கா விட்டால், வைத்தியருக்குப் பிழைப்புப் போய்விடும். மருந்து இயற்கைக்கு நண்பனுக இல்லாமல், அதற்குச் சத்துருவாக மாறிவிட்டது.

இத்தகைய வைத்தியருக்கும், இவருக்குதவும் நோயாளிக்குமாகவே இந்த அத்தியாயம் வரையப்பட்டிருக்கிறது. (J. W. McNee) J. W. மெக்நீ என்பவர் ஒரு பெரிய ஆங்கில வைத்திய நிபுணர். இவருடைய பட்டங்களைப் பார்த்தாவது. நம் ஊர் மருந்து—ஊசி, வைத்தியரைக் காட்டிலும் பெரியவர் என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். டி. எஸ். ஒ. (D. S. O.) டி. எஸ்ஸி. (D. Sc.,) எம். டி. (M. D.,) எப். ஆர். ஸி. பி. எடி. (F. R. C. P. Ed.,) எப். ஆர். ஸி. பி. லண்ட், (F. R. C.P. Lond.,) Regius Professor of Practice of Medicine, Glasgow University. க்ளாஸ்கோ வைத்திய பல்கலைக் கழகத்தின் ப்ரொபசர்.

இவ்வளவு பெரிய ஆள் மலச்சிக்கல் வைத்தியத்தைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிருர் என்று கவனியுங்கள்.

"............The nervous individual may develop great anxiety about his bowels, he begins to take purgatives without advice, and a bad habit is established.

The general line of treatment is obvious—reassurance that occasional failure of the bowels is of no consequence and that purgatives are quite unnecessary........."

"..................நரம்பு சக்தி குன்றிய மனிதன், தன் குடலைப் பற்றி மிகக் கவலை கொள்ளக்கூடும்; வைத்திய ஆலோசனையின்றி, பேதி மருந்துகள் விழுங்கி, கெட்ட பழக்கத்தை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுகிருன். இதற்குப் பொதுவான சிகிச்சை முறை—எப்பொழுதாவது, குடல் வேலை செய்யாவிட்டால், கவலைப்பட வேண்டிய விஷயமில்லை என்றும், பேதி வகைகள் அவசியம் இல்லை என்றும், நோயாளிக்கு உறுதி கூற வேண்டும்.............."

".........Once the habits of regular defaceation is completely broken, the patient becomes constipated and uncomfortable and as a rule at once takes to cathortic drugs or to enimas and injections. These bad habits and errors in treatment may persist for life unless training is established and drugs eliminated"

"சரியாக மலம் கழிக்கும் வழக்கம் உடைபடவே, நோயாளி மலச்சிக்கல் பெற்று அசௌக்கியமடைகிருன்; உடனே பேதி மருந்துகளையும், எனிமாக்களையும், ஊசிகளையும் தவருது உபயோகிக்கிருன். இக் கெட்ட பழக்கங்களும், தவருன சிகிச்சையும் வாழ்நாள் முழுவதும் நின்றுவிடும்; மலம் போக்க, பயிற்சி அளித்து, மருந்துகளை விலக்காவிட்டால், இதுவே கதி."

சிகிச்சை என்ன என்று இப் பெரியார் விளக்குகிருர்?

"Physical exercise assists regular bowel movements and improvements in this matter throughout the town-dwelling population have been enormous during the past twenty five years.........
.........certain specialised forms of physical exercise are of particular value in constipated patients whose abdominal musculature is weak. Riding, rowing are all valuable for selected patients. When active exercise is impossible, thorough abdominal massage may be essential."

உடற் பயிற்சி ஒழுங்காக மலம் கழிக்க உதவுகிறது. இதால், நகரவாசிகளுக்கு ஏற்பட்ட முன்னேற்றம் சென்ற இருபத்தி ஐந்து வருஷங்களில் அபரிமிதமாக உள்ளது.........சில தனிப்பட்ட உடல் பயிற்சிகள், பலமிழந்த வயிற்றுச் சதை கொண்ட நோயாளிகளுக்கு அவசியமாகின்றது. குதிரை சவாரி, துடுப்புப் பயிற்சி, கயிராட்டம், தோட்ட வேலை, எல்லாம் சில நோயாளிகளுக்கு நன்மை தரும். உடல் பயிற்சி அமையாது போனால், வயிற்றை கசக்குதல் அவசியமாகும். (இவர் ஆனந்த ரகஸ்யத்தைப் படித்திருந்தால், யோகப் பயிற்சிதான் சரி, இதற்கு ஒப்பற்ற மருந்து என்று சத்தியம் செய்திருப்பார்.)

"Constipation is very frequently the result of faulty diet."

"தவறான உணவாலும் அநேகமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது."

"Constipation being usually a functional disease, drugs should play a very minor part in its rational treatment."

"மலச்சிக்கலென்பது உடலின் செயல் சக்தி இழிவானதால், மருந்து சிகிச்சையில், மிகமிகச் சிறு பங்கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்." இவ்வளவு தூரம் கூறிவிட்டு, இந்த ஆங்கில நிபுணர், மருந்தின் பிரயோகத்தை விளக்குகிறார்.

நோயாளி, ஐயாவே, அம்மாவே படித்தீர்களா, வைத்திய நிபுணர் கூற்றை? இனியாவது, பேதிக்கும், ஊசிக்கும், எனிமாவிற்கும், மருந்திற்கும் இறங்காது, யோக சிகிச்சையை ஏற்பீர்களா? காசும் மிகுரும்; வதையும் குறையும்; நோயும் ஒழியும்!

ஐயா வைத்தியரே, மருந்திற்கு முன்பு, யோக சிகிச்சையைக் கையாளுவீரா? தாங்கள் படித்துப் பட்டம் பெற உதவிய நிபுணர் முத்தண்ணா, தாங்கள் கையாளும் மருந்து சிகிச்சைக்கு விரோதமாகக் கூறுகிறாரே?

அறியாமை ஒழியட்டும்! ஆரோக்கியம் ஓங்கட்டும்!!



அத்தியாயம் 1. பொது விளக்கம்

வாயறியாது தின்றால் வயிறறியாது போகும் என்பார்கள். மனது பார்த்ததை யெல்லாம் வேண்டுமென்று சொல்லும், கிடைத்த பொழு தெல்லாம் பக்ஷிக்கத் தூண்டும். சீர்கெட்ட மந்திரி நாக்கிற்கு அதி காரத்தை மனராஜா கொடுத்து விடுவார். கேட்பானேன்! அதிலும் வாயை யார் கேட்கிறார்கள்? வாயறிந்து தான் பற்ற வேண்டுமென்று யார் எண்ணுகிறார்கள்? தேவையோ தேவையில்லையோ, பசியோ பசி யில்லையோ, நல்லதோ கெட்டதோ, இச்சிறு விஷயங்களெல்லாம். நம் நாகரிக மக்களுக்குச் சிந்தனையே இல்லை!

வயிறும் குடலும்தான் என்ன செய்யும்! ஓய்வின்றி, இந்த புத்தியற்ற ஜீவனுக்கு உழைத்து, சளைத்து, வீரியம் இழந்து, வேலை நிறுத்தம் செய் கிறது. சில சமயம், மறியல் செய்து உட்சென்ற பொருள்களை உள்ளிழுக் கப்படாமல் வெளியே தள்ளிவிடுகிறது. கொஞ்சம் சண்டையும் போடு கிறது. வயிற்றில், குடலில், "தர்! பர்!" என்று கூக்குரல் பிரசங்கங் களும் செய்கிறது. வயிற்றைக் குத்தி வலிக்கச் செய்கிறது. இப்படித் தின்னும் மனிதன் மருந்து போலீஸ்காரனை உள்ளே அனுப்பி இந்த இயற்கை உணர்ச்சிகளை அடக்குகிறான். அபாய அறி தாறுமாறான தீனி விப்புகளுக்கும்' சக்தியற்ற கருவிகள் தலை சாய்ந்து விடுகின்றன. ஊறுகாய் தினுசு, போஜனக் கொர டாக்கள், எஸ்ஸன்ஸ் காப்பி, வண்டிக்காரன் சட்னி, உப்புகள், புளிப்பு கள், இன்ஜெக்ஷன் எதுவும் பயன் படுவதில்லை. முடிவில், வாயில் பாலைக் கொட்டினால், பாலாகவே வெளிவரும்! இந்தக் கதி வந்தால் இந்த ஓயாத் தீனி முரட்டு நாக்கு ப்ரொபஸர், ஈஜிப்த் (Egypt) தேசத்து "மம்மி"—பிரேதம் போல், எலும்புக்கூடும், அதன்மேல் போற்றிய சுருங்கிய தோலுமாக, கோரக் காட்சி அளிப்பார்.

எங்கள் வீட்டில் ஒரு பையனுக்கு இதே கதி நேர்ந்தது. வாயில் போட்ட பொருள் சற்றும் மாறாது வெளி வந்து விட்டது. அவனும் அவன் தாயாரும் வைத்தியம் செய்தார்கள். ஒன்றும் பலிக்கவில்லை. பதி னான்கு வயதுப் பையன், அறுபது வயதுக் கிழம் போல் தோன்றினான். மயக்கமும் வர ஆரம்பித்தது. பிறகு யோக சிகிச்சைக்கு உத்தரவு வாங் கிக் கொண்டேன். எப்படியாவது, உணவு சத்து உடனே உள் கிர கிக்கப்பட வேண்டும். நீராகக் கழிவது கெட்டிப்பட வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் வெளித் தள்ளும் இச்சீர்கெட்ட குடலுக்கு, மோரை அவ்வாறே தள்ள சக்தியில்லை. உள்ளிழுக்கப்படும் ஜீரண நிலையிலேயே இருக்கிறது. நெருப்பில் வாட்டிய முழு கோதுமை மா சப்பாத்திக்கு நீரின் மேல் அதிக ஆசை. தான் கிரகித்துக் கொண்டு, கெட்டிப் படுத்திவிடும். ஒரு பாத்திரத்தில் நல்ல மோரும், ஒரு தட்டில் சப்பாத்திகளும் வைத்துத் தேவையான பொழுதெல்லாம் இவைகளை உட்கொள்ளக் கட்டளை யிட்டேன். யோக சிகிச்சையும் கொடுக்கப் பட்டது. இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்தில் வெளிப்போக்கு குறைந்தது. மூன்று நாட்களில் குடல் குணப்பட்டு மலமும் கெட்டி அடைந்தது. பையனும் உயிர் பிழைத்தான்.

வயிற்றுப் போக்கு பலவிதப் பட்டது. பல காரணங்களாலும் உண்டாகும். யோக சிகிச்சை ஒன்றேயானாலும், உணவு, ஒழுங்கு திட்டம் சற்று மாறுபாடடையும். சில சமயங்களில் பட்டினி குணம் அளிக்கும். சில காலங்களில் பழ ரஸங்கள் மட்டும் அவசியமாகும். உணவு, கஞ்சியாகவும், தனி மோராகவும் ஏற்படலாம்.

இவ் வயிற்றுப் போக்கு, திடீரென்று நோயாகத் தோன்றும். பலருக்குக் குடல் வீரிய மின்மையால், சாதாரணமாகவே தண்ணீராக மலம் வெளிப்படும். நெடு நாள் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டாலும் இந்த கதி வரலாம். இவர்கள் என்ன "ஹல்வா, ஜாமூன்" பலஹாரம் தின்றாலும், வாலும் தோலுமாகத்தான் இருப்பார்கள்.

சில சிறுவர்கள், பெரியவர்களைக் காட்டிலும் இரண்டத்தனை உண்பார்கள்: ஆனல் அரை வயிறு சாப்பிடும் பக்கத்து வீட்டு ஆறுமுகத்தைக் காட்டிலும் இளைத்துத் தான் இருப்பார்கள். காரணம், இப்பெருந்தீனிப் பையனின் குடல், உணவு சத்தைச் சரிவர கிரகிப்பதில்லை.

இந்த வயிற்றுப் போக்கு, குடல் ஏதோ காரணத்தால் கெட்டுவிட்டதென்பதற்கு அபாய அறிவிப்பு. இந்த ஜீவன் உடனே சிந்தனை செய்ய வேண்டும். வாய் அறியாது உள்ளே தள்ளினதை அபாய அறிவிப்பு யெல்லாம் நினைத்து, பத்தியத்தாலும், யோக சிகிச்சையாலும் மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். உணவை ஒதுக்கியோ, சீர்திருத்தியோ அமைக்க வேண்டும். இனி இம் மாதிரி செய்வதில்லை என்று, ஸ்மசான வைராக்கியமாவது கொள்ள வேண்டும்.

இந்நிலை நீங்க நல்வழி, யோக சிகிச்சை. இதர வழிகளை, மக்கள் நன்கு அறிவார்கள். அவர் உடலும் கஜானுவும் பாடம் சொல்லும்.

இந்தக் குடல் சதைகளுக்கு இழந்த வீரியத்தை அளிக்க வேண்டும்.

வீரியம் அளிக்க

சோர்வடைந்து மழுங்கின நரம்புகள், நரம்பு முனைக ளெல்லாம், உயிர்ப்பித் தெழுவது அவசியம். தற் காலத்திய கெடுதலையும் வெகு நாளாக இருக்கும் கெடுதலானாலும், யோக சிகிச்சை குணப்படுத்தும். இந்த ஜீவன்கள் பலஹீனமாக இருந்தால், சிகிச்சையை நிதானமாயும், ஒத்தாசையுடனும் ஏற்க வேண்டும்.

குடலை, ஜீரணக் கருவிகளை, நேராகத் தாக்கிக் கசக்கி, இவைகளுக்கு வீரியம் அளித்து, நரம்புகளைத் தூண்ட, தனுராசனம் இணையற்ற உபா யம். இதன் பழகும் வகை, நிபந்தனைகள், மற்றும் கீழ் கூறப்பட்ட ஆசனங்களின் வழிகள், 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறியவும்.

தனுராசனத்தை மூன்று தடவைகள் செய்யவும். ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின்னும். ஓய்வெடுக்கவும். இதில் நான்கிலிருந்து பத்து வினாடிகள், ஒரு நிமிஷம் வரையில் நிற்கப் பழகவும். மூன்றிலிருந்து எட்டு ஒன்பது தடவைகளுக்குப் படிப்படியாக உயர்த்தவும். இந்த ஆசனத்தில் நின்றவாறே பக்கங்களிலும், முன்னும் பின்னும் உருண்டு, வயிற்றுச் சதைகளை நசுக்கவும்.

ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தானசனங்கள், வயிற்றின் உள் வெளிச் சதைகளை பலப்படுத்தி, சீர்திருத்தம் செய்யும். ஒவ்வொன்றையும் ஆறி லிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரித்து, ஜீர்ணக் கருவிகள், குடல் வீரியம் பெற சலபாசனமும் மயூராசனமும் உதவியாகும். உட்டியாண, நௌலி, இக்கருவிகளை உயிர்ப்பிக்க உன்னத ஆயுதங்கள்.

உடலின் ஆயாசம், மயக்க நிலைகளை மாற்ற சர்வாங்காசனமும் உபயோகமாகும். சவாசனத்தில் அமர்ந்து ஓய்வெடுக்கவும். **சாந்தி யோகத்தில்** விவரித்துள்ளவாறு, இச் சவாசனத்தில் இச்சா சக்தி யுடன், தன் மொழிகளை (Auto-suggestion), குணமாக உபயோகித்தால் பெருத்த நலன் கிடைக்கும்.

பழக்க வழக்கங்களின் சீர்திருத்தமும் மிக அவசியம்.

அத்தியாயம் 2. விஞ்ஞானத் தொகுதி

வயிற்றுப் போக்கு

என்பது குழம்பு மலமாகவும், நீர் மலமாகவும் கழித்தல்.

இரு தொகுதிகள்

சிறு குடலில் ஆரம்பிக்கும் போக்கு; பெருங் குடலில் ஆரம்பிக்கும் போக்கு. சிறு குடலில் ஆரம்பித்தல் நீராக இருக்கும். பெருங் குடலில் ஆரம்பம் கொண்டது, குழம்பாக, உருவற்று, மலம் கரைந்திருக்கும்.

பல வகைகள்

1. விஷப் பூச்சிகள் குடலில் சேர்ந்து விடுவதால்; விஷங்கள் குடலில் உண்டாவதால்.
2. ஜீர்ண ரசங்களின் கேடால்.
3. நரம்பு சக்திக் குறைவு மாறுபாடுகளால்.
4. குழலற்ற கோளங்களின் தவறுதலால்.
5. குடலில் ஏதாவது தொக்கிக் கொண்டு உருத்திக் கொண்டிருப்பதால்.

போக்கு ஏற்படக்கூடிய காரணங்கள்

1. அமித உணவு. தாறுமாருன ஜீர்ணத்திற்குக் கடினமான உணவு அடிக்கடி அசனம்.
2. கழுவாது சுத்தம் செய்யாது பொருள்களை உண்ணல். ரஸ்தாவில் விற்கப்படும், சுத்தமற்ற தாழ்ந்த ரக ஓட்டலில் கிடைக்கும் அசனத்தை ஏற்றல்.
3. மனக்கவலை; நரம்பு சக்தி அதிகம் விரயமாகும் உழைப்புகள்.
4, காரணங்கள் முடிவாகக் கூற இயலாது. போக்கின் வகைகளும் பிரித்து முடியாது.
5, அளவற்று காப்பி, டீ, தினம், காலி வயிற்றில் குடித்து, ஜீர்ண சக்தியை இழத்தல்.
6. காரம், கடுகு அதிகம் சேர்த்தல்.

சிகிச்சையின் சில போது விவரங்கள்

அதிகப் போக்கிற்கு

விஷப் பொருள் உள் தங்கியிருப்பதாக இருந்தாலும், ஏதாவது குடலில் தொக்கிக் கொண்டு இருந்தாலும், போக்கை துரிதப்படுத்தி, அதிகப்படுத்தி, இவைகளை வெளித் தள்ளவும் செய்யலாம். உப்பு ஜலம் குடித்தல் இதற்குதவும்.

பட்டினி

பேதி இருக்கும் பொழுது பட்டினி நலம். நீர் குடித்தலை நிறுத்தி விடக்கூடாது, இந்த நீர் அதிகச் சூடாயும் அதிகக் குளுமையாயும் இருத்தல் கூடாது. ஜுரம் இல்லா விட்டால், மோர் குடித்தல் நன்மை. பட்டினியால் மயக்கம் எற்பட்டால், உப்பு சேர்த்த ஜெவ்வரிசி அல்லது புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி நன்மை. பால் சிறிதளவு பின்பு சேர்க்கலாம்.

தவிடு

எதைப் போட்டாலும் அவ்வாறே வெளித்தள்ளும் நிலைமையில் தவிடு சேர்ந்த முழு கோதுமை மா, (நெருப்பில் வாட்டிய) சப்பாத்தி, இரண்டு மணி நேரத்திற் கொருதரம், மென்று தின்னக் கொடுக்கலாம். மோர் கொடுக்கலாம்.

திடீரென எற்பட்ட, வயிற்றுப் போக்கிற்கு, நோயாளியாகி, படுத்த படுக்கையில் இல்லாவிட்டால், அஜீர்ணம் காரணமானால், மிளகு பொடி நெய் சாதம், மோர் சாதம், சிறிதளவு உண்ணலாம். தேனும் சிறிது உபயோகிக்க, போக்கைக் குறைக்கும்.

எச்சரிக்கை

போக்கின் விதம், போக்கு ஏற்பட்ட சரித்திரம் எல்லாம் ஆராய்ந்து எது உசிதமான உணவோ, முறையோ அதைக் கையாள வேண்டும்.

படுத்த படுக்கையாகி சக்தி ஏதுமின்றிப் போனவருக்குச் ஜுரம் இருந்தாலும் தற்பொழுதிற்கு, மருந்து சிகிச்சை செய்து, சற்றுப் பலம் வந்த பிறகு யோக சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

யோக சிகிச்சை குணப்படுத்தும் விதம்

1. எப்பொழுதுமே *'கொழ கொழ!'* இளகிய மலம் கழிப்பவர்கள் உள்ளார்கள். வயிற்றுப் போக்காகவும் அடிக்கடியும் போகும். பல வருஷங்கள் இவ்வாறு இருந்தவருக்கும் யோக சிசிச்சை, முழு குணமடைய உதவும்.

2. உடலில் நரம்பு சக்திக் குறைவா யிருந்தாலும், குடலில் நரம்பு சக்திக் குறைவாயிருந்தாலும் குடல் சதைகளில், சதை வீரியம் குறைந்திருந்தாலும் தனுர், பங்கிமோதானு, ஹலா, மயூரா, ஆசனங்களும் உட்டியாணு நௌலிகளும் சரிப்படுத்திவிடும்.

3. பொது சக்தியை அதிகரிக்க, விஷப் பொருள்களை ஜீரணிக்க விஷத்தை மாற்ற, குழலற்ற சதை கோளங்களின் கேட்டைத் தவிர்க்க சர்வாங்கா மத்ச்யா உபயோகமாகும்.

4. மேல் கூறிய ஆசனங்களே ஜீர்ண ரசங்களை சரிவரச் சுக்கச் செய்யும்.

5. எவ்வாறு இவ்வாசனங்கள் சீர்திருத்தம் செய்கின்றன என்ற விஞ்ஞான விளக்கம். எனது நூலான **ஆனந்த ரகஸ்யத்தில்**காணவும்.

யோக சிகிச்சைப் பட்டியல்

எண்	பெயர்	தடவைகள்	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்
1	தனுராசனம்	3 லிருந்து 6	4 லிருந்து 15 விஞடி
2	பஸ்சிமோத்தாஞசனம்	4 ,, 8	,, ,, ,, ,,
3	ஹலாசனம்	4 ,, 8	,, ,, ,, ,,
4	மயூராசனம்	3	4 ,, 10 ,,
5	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
6	மத்ச்யாசனம்	3	¼ ,, 1½ ,,
7	உட்டியாஞ	4 ,, 8	4 ,, 10 விஞடி
8	நௌலி	,, ,, ,,	,, ,, ,, ,,
9	சவாசனம்	1	5 ,, 10 நிமிஷம்
10	நாடி சுத்தி		5 ,, 10 ,,

குறிப்புகள் ;

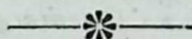
1. எல்லாவற்றையும் உடனே ஆரம்பிக்கக் கூடாது. முடிந்ததை செய்து, வாரம் வாரம் அதிகரித்து எட்டு வாரங்களுக்குள் எல்லாம் செய்யலாம்.
2. நிறுத்தும் காலமும் படிப்படியாக உயர வேண்டும்.
3. பிறருதவியுடன் பலம் வரும்வரை செய்யவும்.
4. நோய் தீரும் வரை ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

உணவின் விலக்கங்கள்

புலால், காரம், கடுகு, வருத்தல், தாளித்தல், காப்பி, டீ, கடலைகள், பாசிப் பருப்பைத் தவிர மற்ற பருப்புகள், கிழங்குகள் விலக்கம்.

கஞ்சி, முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி, பழ ரசம், மோர், சில சமயங்களில் பால் சேர்க்கலாம்.

விஷத்தால் போக்கு உண்டாகி, குடல் புண்ஞகி இருந்தால், கெட்டி உணவு கண்டிப்பான விலக்கம்.





அத்தியாயம் 1 போது விளக்கம்

காரணம்

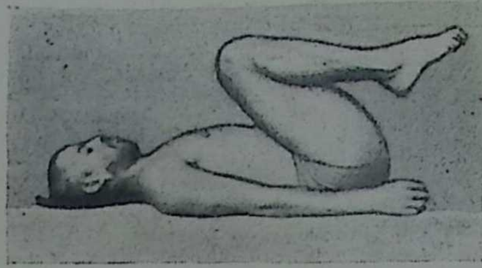
பெருங் குடல் கெட்டால் உண்டாகும் வியாதி இது. பல நாள் மலம் கட்டுவதால் இக்கேடு விளைகிறது. எளிதில் வெளிச் செல்லாத பொழுது, முக்கி முக்கி மலக் குழாய்ச் சதைகள் பலம் இழந்து ரத்த நாடிகளும் உடைகின்றன. மலச் சிக்கலே இந்த வியாதிக்கு நேர் காரணம். இந்தச் சிக்கலை ஒழிப்பதே இவ் வியாதிக்கு முக்கிய சிகிச்சை.

ரத்தமூலம்

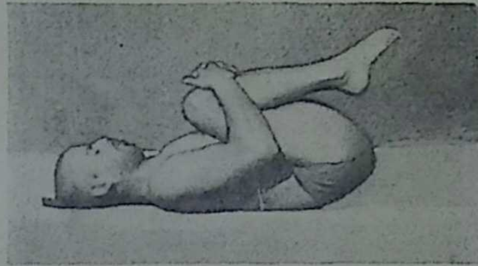
இந் நோயில் மலத்துடன் ரத்தம் வெளிச் செல்லும். தனி இரத்தமும் போகும். இந்நிலையில் இதை ரத்த மூலம் (Bleeding piles) என்று கூறலாம். ஆரம்ப காலத்தில் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்களுக்கு ஒன்றிரண்டு நாட்கள் ரத்தம் கொட்டி விடும். அதற்கு முன்பாக ஆகார தோஷங்கள் கடுமையாக ஏற்பட்டிருக்கும். சிகிச்சை யின்றி, நாக்கையும் கட்டாமல் நின்றால் தினமும் ரத்தம் வெளிச் செல்ல, உடல் கரைந்து விடும். கோப்பைக் கணக்காக ரத்தம் செல்வதைக் கண்டு மனம் உடைந்து விடுவதுண்டு.

வெளிப்போக்கு உணர்ச்சியைத் தீர்க்க பயப்படுவார்கள். மஷ்டு வெளியேறுவதற்குப் பதிலாக ரத்தமாகக் கொட்டி விடுமே என்ற பயம் இவர்களை வாட்டும். இது, வியாதியை இன்னும் கொடூர நிலைக்குக் கொண்டு போய்விடும்.

பல வருஷங்களோ, மாதங்களோ இந்தக் கதியில் வாழ்ந்தால் ஆசன வாய் உள் சதைகளில் முளைகள் புறப்பட்டு வெளித் துருத்தும். மலம் கழித்து வந்த இவர்கள் படும் பாட்டை கவனித்தால் மிக்க பரிதாபகரமாக இருக்கும். "ஏன்டா நாக்கைக் கட்டாமல் வளர்த்தோம்?" என்று வலிக்கும் நேரத்தில் வைராக்கியத்தைக் கொள்வதும் உண்டு. இவ் வியாதி முளையாகவே கிளம்புவதையும் காணலாம். மருந்துகளால் குணமாவது துர்லபம். முளை மூலத்தை ஆபரேஷன் செய்து (அறுத்து) எடுத்து விடுகிறார்கள். வியாதி பல நாள் முத்தித் தீவிரமாகிவிட்டால், இச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் திரும்பவும் இம் முளைகள் கிளம்பும். இந் நிலை வராமல் தடுக்க, யோகப் பயிற்சிகள் செய்தே தீர வேண்டும். சாத்விக ஆகாரம் உட்கொள்வது முக்கியம்.



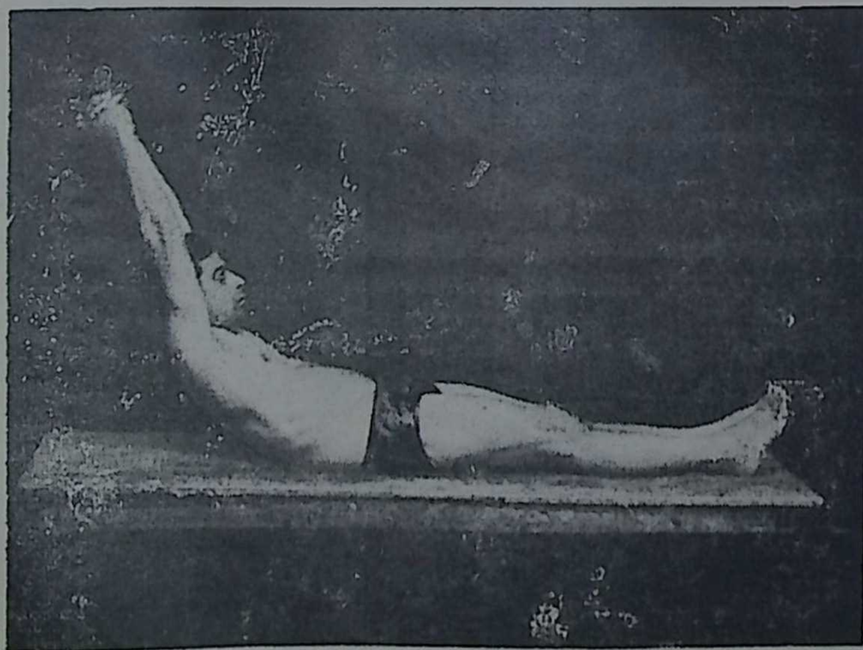
சித்திரம்—13.
மல்லாந்து படுத்து இரு கால்களையும் வயிற்றின்மேல் மடித்த நிலை.



சித்திரம்—14.
மல்லாந்து படுத்து கைகளால் முழங்கால்களை அழுத்திய நிலை.



சித்திரம்—16.
பஸ்சிமோத்தானுசனம் (2–ம் காலம்)



சித்திரம்—15.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்—1-ம் காலம்.

உணவு

முதலாவதாக உணவை கவனிப்போம். மிளகாய் இராக்ஷஸப் பொருள். இது இந்த வியாதி வளரச் சத்துள்ள உரம். இதை நிறுத்தி விட்டால் இந்த 'மூலம்' என்ற பயிர் வாடி விடும். சிகிச்சையால் திரும்பி வராமல் சுட்டு விடலாம். ரத்தம் போனாலும் முளைகள் வந்தாலும், இரண்டும் இருந்தாலும் உடனே மிளகாயை நிறுத்திவிடவும். குட்டி பூதத்தையும் (கடுகு) மிளகாய்க்குத் துணையாக அனுப்பி விடவும். மிள காய் போனவுடன், பெண்டாட்டியைச் சாகக் கொடுத்தவன் போல், நாக்கு அலறும்! புரண்டு அழும்! இரண்டாவது கல்யாணத்திற்குத் துடிக்கும்! இதற்கு அனுகூலமாக அக்கம் பக்கம் வசிக்கும் "நாக்கு அடி மைகள்" பச்சாதாபப்படுவார்கள். "மிளகா யில்லாமல், எப்படீ இஇ... சாப்பிடறது!" என்று நீட்டுவார்கள், முழ நீளம் நாக்கை! இதில் சில குயுக்தி வர்க்கங்கள், "மிளகைச் சேர்த்துக் கொண்டால் என்னடீ?" என்று ஒரு கல்யாணப் பெண்ணை தயாரித்து விடுவார்கள். மிளகாய் செத்து மூன்று நாட்களுக்குள் (கருமாதி கூட நடந்திருக்காது) நாக்கிற்குக் கொட்டு மேளத்தோடு' மிளகைப் புனர் விவாகம் செய்வார்கள்! கேட்பானேன், இப்புது மோகத்தை! சாம்பார்' சட்னி, உப்புமா எல்லாவற்றிலும் இக் கருந்தேவி (மிளகு) கலக்காத இடமிராது. நாலாம் நாள் யதாப்பிரகாரம் ரத்தப் பிரவாகம் பிடுங்கும். ஐயா வைத்தியனிடம் ஓடி அழுவார்.

வைத்தியர்: "மிளகாயைத் தள்ளினீரோ?"

பேஷன்ட்: "சத்தியமா, விட்டேன், மிளகாய் கலரைக் கூட சேர்ப்ப தில்லையே!"

பாபம்! மிளகாய் உரைப்பிற்கு மேல் மிளகைச் சேர்த்து உண்பதை வைத்தியரிடம் யார் உரைப்பது? பலர் வேணுமென்று மறைப்பதில்லை. மிளகு அப்பாவிப் பொருள் என்ற எண்ணம்.

பல வருஷங்களுக்கு முன்பு தனுஷ்கோடி சென்றிருந்தேன். அங்கே ஒரு சத்திரத்தில் போஜன மளிப்பார்கள். அறிந்தவர் ஒருவர்தான் அங்கே அதிகாரி. என்னைக் கண்டவுடன் சமையல் ஆளைக் கூப்பிட்டு, "இவர் காரம் சாப்பிடுவதில்லை. பொடி போடாமல் ரசம் வை" என்று கூறினார்,

நடுப் பகலில் வந்தேன். நல்ல பசி. தாகம் அதிகமாய் இருந்ததால் ஒருகை ரசத்தைக் குடித்து விட்டேன். அவ்வளவுதான்! ஒரே புகைச் சல், தும்மல், இருமல்! கண்கள் சிவந்து ஜலதாரை! ப்ரக்ஞை அண் டாண்ட சராசரங்களையும் சுற்றி வந்துவிட்டது. அதிகாரி பரிசாரகனை அதட்டினார்.

அவன் "மிளகு போட்டுன்னு கொதிக்க வைத்தேன்?" என்றான்.

அப்பாவி! அவன் மேல் குற்றமில்லை! நல்ல எண்ணத்துடன் மிள காய் காரத்திற்கு சரித் தூக்காக மிளகைத் திட்டி விட்டான். அலங்கார மாக மிளகாய் வத்தலைத் தாளித்து விட்டான்.

மிளகாய், மிளகு, குட்டி பூதம் எல்லாவற்றையும் விலக்கவும். வெங் காயம், முள்ளங்கி, உள்ளிப்பூண்டு, கீரைகள், முட்டைக் கோஸ் இவைக ளெல்லாம் தகுந்த உணவுகள். நல்ல விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி உண் டாலும் பரவா யில்லை. வெல்லமும் சர்க்கரையும் குறைத்து விட வேண்டும். பால் பழங்கள் நன்மைத் தரும். சக்கை வைடமின் கூடிய தானிய பக்குவமே உத்தமம்.

பயிற்சிகளில் மயூராசனம் அவசியமானது. இதைச் செய்யும் வகை 3-ம் பாகத்தில் பார்க்கவும்.

மயூராசனத்தைப் போல் முக்கியப் பயிற்சிகள் இந்த வியாதிகளுக் குண்டு. உட்டியாண நௌலி இரண்டும் அவசியம் பழக வேண்டியவை. இவை வயிற்றுக் குழியில் உண்டாக்கும் மாறுதல்களை நன்கு கவனித்துள் ளோம். அடி வயிற்றுச் சதைகள் வீரிய மடைகின்றன. நரம்புகள் தூண்டப் படுகின்றன. மலப்போக்கு சுகமாகும். கடைக் குழாயிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுவதும் தடைப்படும்.

உட்டியாண பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப் பட்டுள்ளது. இந்தப் பயிற்சி, உண்டு ஏழு மணி நேரம் கழித்தே செய்யத் தக்கது. சாதாரணமாக இதையும் நௌலியையும் காலையில்தான் செய்வார்கள்.

இப் பயிற்சிக்குத் துணையானதே நௌலி. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் உள்ளது.

பலருக்கு அடி வயிற்றில் பருமன், அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். பல வயிற்றுப் பயிற்சிகளால் இச்சதையைக் கரைத்த பிறகே உட்டியாண நௌலிகளைப் பயிற்சிக்க முடியும். இந் நோக்கத்திற்கு அநுகூலமாகவும் நோயைப் போக்கவும் இன்னொரு ஆசனம் பயில அவசியமாகும். அதுவே பஸ்சிமோத்தானசனம்.

இது 'லம்போ சேக்ரல்' (Lumbo-Sacral) பாகத்தை உன்னதமாய் உயிர்ப்பிக்கும், இதனுள் அடங்கிய நரம்புகளும் நரம்புச் சக்கரங்களுமே பெருங் குடல் முழுவதையும் ஆரோக்கியத்தில் வைக்கின்றன. இடுப்புச் சதைகள், வயிற்றுச் சதைகள் எல்லாம் வீரியம் பெருகின்றன. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்திலுள்ளது.

யோகாசனங்களெல்லாம் மூலத்தை யொழிக்க ஒத்துழைக்கும். மேல் கூறியவைகள் வியாதியை நேராகத் தாக்கக் கூடியவை. இவ் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்ததே தனுராசனமும். எல்லா ஆசனங்களின் பழகும் வகைகளும் 3-ம் பாகத்தில் காணலாம்.

அத்தியாயம் 2. விஞ்ஞானத் தொகுதி

உள் மூலம், வெளி மூலம், என இரு வகைப்படும். ரெக்டம் அல்லது மலக் குழாயும், அங்கு உள்ள ரத்தாசயங்களும், கூட்டுச் சதைகளும், கெட்ட, ரத்தத்தையோ, சதை முளைகளையோ, அல்லது இரண்டையுமோ, மலத்துடனே, மலப் போக்கிற்கு முன்போ, பின்போ, வெளித்தள்ளும் பொழுது, மூலம் என்ற நோய் ஏற்படுகிறது.

இது ஏற்படுமுன் தீவிரமான நாள்பட்ட மலச்சிக்கலும் பித்த கோசத்தில் நெருக்கடியும், கேடும் உண்டாகும். மலம் சிக்கவே, இதை முக்கி, முக்கி, சதைகள் இறுக்கப்பட்டு பிதுங்கி, ரத்தாசயங்கள், ரத்தத்தைக் கக்கி, மூலம் உற்பத்தியாகும்.

காரணங்கள்

1. ஒத்துக் கொள்ளாத, உடல் கெடும், அளவிற்குக் காரம், கடுகு புலால் சேர்த்தல்.

2. ஓயாத பெட்டியடிகளிலும் குருச்சி, சோப்பாக்கள் மேலும் அமர்ந்திருத்தல், நடை இன்றிப் போதல்.

3. அமிதமான சைகில், குதிரை, ஒட்டை சவாரி.

4. தாறுமாறான உணவுப் பழக்கத்தால், பித்தகோசத்தில் நெருக் கடி, கேடு விளைவித்தல்.

விலக்க வேண்டியவை

1. புலால், காரம், கடுகு, காப்பி, டீ.

2. இந்த நோயை வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்கள்.

சேர்க்க வேண்டியவை

முள்ளங்கி, வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, கீரைகள், தக்காளிப் பழம். நெய், வெண்ணை, பசுவின் பால், மோர்.

யோக சிகிச்சைப் பட்டியல்

என்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1)	சலபாசனம்	3-லிருந்து-4	6-லிருந்து 10-வினாடிகள்
2)	தனுராசனம்	3 ,, 6	,, ,, ,, ,,
3)	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4 ,, 6	6 ,, 20 ,,
4)	ஹலாசனம்	,, ,, ,,	,, ,, ,, ,,
5)	மயூராசனம்	3	6 ,,
6)	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
7)	மத்ச்யாசனம்	3	¼ ,, 1 ,,
8)	சிரசாசனம்	3	½ ,, 5 ,,
9)	பத்மாசனம்	1	1 ,, 8 ,,
10)	உட்டியாணா	4-லிருந்து-6	4 ,, 10 வினாடி
11)	நௌலி	4 லிருந்து 6	4 ,, 10 ,,
12)	சவாசனம்	1	5 நிமிஷம்
13)	நாடிசுத்தி		5 ,, 10 ,,

குறிப்புகள் :

(1) சுலபமாக இருக்கும் பயிற்சிகளை ஆரம்பித்து, எட்டுவாரங்களுக்குள் எல்லாம் செய்யப் பழகவும்.

(2) நிறுத்தும் காலத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்திச் செல்லவும்.

(3) முழு குணம் கிடைத்தபின்பு, ஆறு மாதங்களுக்கு சிகிச்சைகளைத் தொடர்ந்து செய்யவும்.

(4) நோய் தீரும் வரை ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

ஆசனங்கள் குணம் தரும் விதம்

1. சலபாசனம், வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரித்து, மலத்தைச் சுலபமாய் வெளித் தள்ளுகிறது. பித்த கோசத்தில் நெருக்கடியைக் குறைத்து, கேடுகளை ஒழிக்கின்றன. மலக் குழாய் சதைகளை உயிர்பிக்கின்றன.

2. மலச்சிக்கலை ஒழித்து, பித்த கோசத்தை சரி செய்ய, மேல் கூறியவையும், உட்டியாணா, நௌலி, சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், உதவுகின்றன.

3. ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, கெட்ட, அவசியமின்றி வளர்ந்த சதைகளைக் கரைக்க, விஷத் தன்மையை ஒழிக்க, சர்வாங்கா, மத்ச்யா, நாடி சுத்தி, உதவுகின்றன. சவாசனம் ஒப்பற்ற ஓய்வைத் தருகிறது.

குணம் தரும் விஞ்ஞான விளக்கத்தை **'ஆனந்த ரகசிய'** நூலில் காணவும்.

அத்தியாயம்—1. பொது விளக்கம்

தற்கால ஆராய்ச்சிக்கு இவ் வியாதியின் காரணமே நிச்சயமாகப் புலப்படவில்லை. (அபெண்டிக்ஸ்) (Appendix) என்ற கருவி, நோய் கொண்டால் இக்கதி ஏற்படும். இது அடி வயிற்றில் வலப் பாகத்தில் அமைந்துள்ளது. சிறு குடல் பெருங் குடல் சேருமிடத்திலிருந்து விரல் நீளத்திற்குக் கீழே தொங்கியுள்ளது. 2-வது 3-வது சித்திரங்களைப் பார்க்கவும்.

சாதாரணமாக அடி வயிற்றில் வலப் பக்கத்தில் உள்பாகமாக வலி தோன்றும். வாகனங்கள்—முக்கியமாக சைகிள், (Cycle) உபயோகிக்கும் பொழுது, வலி அதிகமிருக்கும். மலம் சரியாகக் கழியாது. இக் காரணத்திலேயே, இவ்வியாதி உண்டாகிற தென்று கூறலாம்.

நோய் கொண்ட காலத்தில் இந்த அபெண்டிக்ஸ் வீங்கியிருக்கும். சில சமயத்தில் சீழ் வைத்துக் கொண்டு மிருக்கும். வியாதியஸ்தருக்கு ஜுரமும் வரும். வயிற்றில் என்ன கெடுதலென்று எளிதில் ஆராய்ச்சி செய்ய முடியாது.

எக்ஸ்ரே (X-ray) மூலம் கெடுதலைச் சாதாரணமாய் அறிவார்கள். உடல் நிலை, வலியிலிருந்தும் வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கலாம். இன்ன வியாதி என்று கண்டறிந்த டாக்டர் சுலபமான சிகிச்சையைத் தேடி விடுவார்கள். இவர்கள் சிந்தனை: "இந்த அபெண்டிக்ஸ் இருப்பதன் காரணமோ தெரியவில்லை! 'அஜாகளம்' மாதிரி இது தொங்கிக் கிடப்பதில் பிரயோஜனம் என்ன? சனியனை அறுத்தெறிந்து விட்டால்?" இம் மாதிரியாகவே ஓடும். பேடென்ட் மருந்து, தவறினால் கத்தி; இரண்டு தான் சீக்கிரமாக மூளைக்கு எட்டும். தடபுடல் நாகரிக அவசரத்தில் தீவிரமாய் ஆராயவோ, அல்லது மெதுவாய் நடக்கும் இயற்கையைக் கூட்டிச் செல்லவோ தாமதிப்பதில்லை. எடுப்பார் கத்தியை; திறப்பார் வயிற்றை; அறுப்பார் அபெண்டிக்ஸை! உபத்திரவித்தப் பாகம் அறுபட்டு அகன்றவுடன் சிலருக்குக் குணம் ஏற்படுவதுண்டு. பலருக்குத் தலைவலி போகத் திருகுவலி கிளம்புவதுமுண்டு. குடல்கள் கெட அறியப்படாத வியாதிகள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாய்க் கிளம்பும்.

இயற்கையைத் தழுவி முயற்சிக்காமல், ரண சிகிச்சையை மேற்கொள்வது தவறு. சரியான செருப்புக் கிடைக்காமல் காலைச் செதுக்கிக் கொள்வதும் உண்டோ? அபென்டிக்ஸின் காரணம் மனிதருக்கு என்னமோ, தெரிவதில்லை. இது வரையில் தெரியவில்லை. நாளை ஆராய்ச்சித் தீபம் எப்படி விளக்குமோ! உபயோகமற்ற சதைக் கோளங்கள் என்று தைராய்டு முதலியவைகளைப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன் நினைத்தார்கள். இப்பொழுதோ, இதன் மூலம் கிழவனைக் குமரனுக்குகிறார்கள்!

நிபுணர்களுக்குள்ளேயே இரு கட்சிகள் உள்ளன. ஒரு கட்சியார் அபென்டிக்ஸிற்கு வயிற்றில் முக்கிய வேலை இருக்கிறதென்று கூறுகிறார்கள். இதிலிருந்து ஒருவித தைலம் கசிந்து வயிற்றினுள் சலனத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், உபயோகமாகிறதென்று நம்புகிறார்கள். புளி மூட்டை போல் அசையாப் பொருளா யிருக்கும் செட்டியாருக்கு மலம் போவதில்லை, "குடலையே அறுத்துவிடு!" என்று கூறும் புண்ணியவான்கள், சிறுமையாய்த் தோன்றும் அபென்டிக்ஸைக் கூறு செய்துவிட மாட்டார்களா?

ஜுரம் பலஹீனம் அதிகமிருந்தால், தற்கால சிகிச்சை செய்து கொண்டு, பின் யோக முறைகளைக் கையாள வேண்டும். வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை உடனே அதிகரிக்கச் செய்யும் ஆசனங்களை முதலில் உபயோகிக்கக் கூடாது. வயிற்றை நசுக்குவதும், உள் கருவிகள் உறைவதும் எடுத்தவை அல்ல. சற்று குணம் தெரிந்த பிறகு இவைகளை சௌகர்யம் போல் உபயோகிக்கலாம். முக்கியமாக உபயோகப்படுவது சர்வாங்காசனம். பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

இந் நோயைத் தீர்க்க சர்வாங்காசனம் மிகவும் எடுத்தது. இதில் வயிறு மேலாகவும், மார்பு, கழுத்து கீழாகவும் இருக்கின்றன. அபென்டிக்ஸின் மேல் இருந்த அழுத்தல் தீருகிறது. மலச் சிக்கலாலுண்டான பெருங்குடல் கனம், குடலைக் கீழிறக்குவது நீங்கி, டையாப்ரத்தின் மேல் தாங்குகிறது. சுவாசிக்கும்போது குடல் மேலும் கீழுமாய் தள்ளப்படுகிறது. மலப்போக்கு உணர்ச்சியும் உண்டாகிறது. அபென்டிக்ஸின் மேல், சுகமான அழுத்தலும் இளக்கமும் மாறி மாறி ஏற்றப் படுகின்றன. நரம்புகள் விழிப்படைகின்றன. வீக்கம் குறையும். அதிக இறுக்கத்தை மேல் மேலும் ஆரோக்கிய மடைவதற்காகக் கொடுக்கச் சௌகர்யம் ஏற்படுகின்றது.

இந்த வேலையைச் சிரசாசனமும் செய்கிறது. இதைச் செய்வதற்கு வேறு இடையூறுகள் அற்றவர்கள், சீக்கிரம் பலனைப் பெறலாம். விவரமான பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

சர்வாங்காசனத்தில் இதைக் காட்டிலும் விசேஷம் ஒன்று உளது. தைராய்டும், தைராய்டு மூலம் இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்களும் புத்துயிர் பெறுகின்றன ; தீவிரமாய் வேலை செய்கின்றன. இந்தத் தைராய்டு ரசத்தில், விஷத்தைக் கொல்லும் சக்தி அமைந்துள்ளது. இது இவ்வப்பியாசத்தால் அதிகரிக்கிறது. அபெண்டிக்ஸ் வீங்கி இருக்கும் ; 'சிழ்' பிடித்திருக்கும் ; விஷத்தையும் கக்கி ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து, நோய் அதிகரிக்க வேறு கேடுகளையும் உண்டாக்கும். இந்த ஆசன மகிமையால், இவைகள் படிப் படியாகக் குறைந்து முடிவில் மறைகின்றன.

சர்வாங்காசனத்தால் சிறிது குணம் பெற்றவுடன், இத்துடன் இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும் சில ஆசனங்களைப் படிப் படியாகச் செய்ய வேண்டும். அதிகம் வலித்தால் விட்டு விட வேண்டும். சில நாள் கழித்து மறுபடியும் மெதுவாகத் தொடங்கவும். இவ்வாறு பல தடவைகள் செய்ய, இறுக்கம் அதிகமளிக்கும் ஆசனங்களை ஒன்றன் பின் ஒன்றாய்த் தொடங்கலாம். விவேகத்தை உபயோகித்து மாறுபாட்டை நிர்மாணிக்கவும். படிப் படியாக உபயோகிக்க வேண்டியவைகளில், யோக முத்ரா, சலபாசனம் ஆகிய இரண்டும் ஆராய வேண்டியவை. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

அத்தியாயம்—2. விஞ்ஞானத் தொகுதி

1. இந்த நோய் யாது?

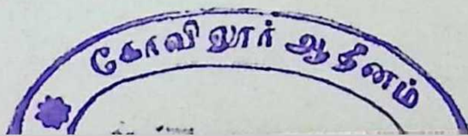
அபெண்டிக்ஸ் என்ற பாகம், வீங்கி, வலி கொடுத்து, ஜுரத்தையும் விளைவிக்கும். இதுவே அபெண்டிசைடிஸ் என்றழைக்கப்படும் நோய்.

2. நோய் ஏற்படும் விதம்

இந் நோய் ஏற்படும் விதம் ஆராய்ச்சியால் தெளிவாக அறியப்படவில்லை. சிறுகுடல் முடிவிலிருந்து சிகத்திற்கு மலம் தள்ளப்படும் பொழுது கற்கள், அழுக்கு, கெட்டி மலம், ஏதாவது இதற்குள் வழுக்கிச் சென்று, விஷம் கக்கி நோயை உண்டாக்கலாம்.

3. நோய் உண்டாகும் காரணங்கள்

இந்த நோய் உண்டானவர்களுக்கெல்லாம், முதலில் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு நெடு நாள் வதைத்திருக்கிறது. ஜீர்ணக் கேடுகள் முன்பு உண்டாகி இருத்தலும் உண்டு.



4. சில விலக்கங்கள்

ஒட்டம், சைகிள், குதிரை சவாரி நிறுத்தப்பட வேண்டும். காரம், கடுகு, இந்த நோய்க்கு முன் இருந்த கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் விலக்கப்பட வேண்டும். மலச்சிக்கல் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வருத்தல், தாளித்தல், கடலைகள், கிழங்குகள் விலக்குதல் நலம். பால், கீரைகள், வெங்காயம், வெள்ளைப் பூண்டு, ரசமுள்ள பழங்கள் இவைகள் நன்மை தரும்.

5. ஆசன விலக்கங்கள்

தனுராசனம், சலபாசனம், மயூராசனம், சில வாரங்களுக்கு உட்டியாண நௌலி விலக்கம்.

சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்		ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்		
1.	பஸ்சிமோத்தானசனம்	3 விருந்து 6		4 விருந்து	10	வினடி
2.	ஹலாசனம்	3	6	4	10	,,
3.	விபரீதகரணி	2		3	10	நிமிஷ
4.	சர்வாங்காசனம்	2		2	10	,,
5.	மத்ச்யாசனம்	2		$\frac{1}{4}$	1	,,
6.	சிரசாசனம்	2	3	$\frac{1}{2}$	7	,,
7.	சிறிது குணம் கண்ட பின்பு யோக முத்ரா	3	4	4	15	வினடி
8.	எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உட்டியாண	4	6	4	10	,,
9.	நௌலி	,,		4	10	,,
10.	சவாசனம்		1	5	8	நிமிஷ
11.	நாடி சுத்தி			5	10	,,

குறிப்பு:—1. படிப் படியாக நிறுத்தும் காலத்தை உயர்த்த வேண்டும் முடிந்த ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்து, வாரம் வாரமாக மற்றவைகளைச் சேர்க்கவும்.

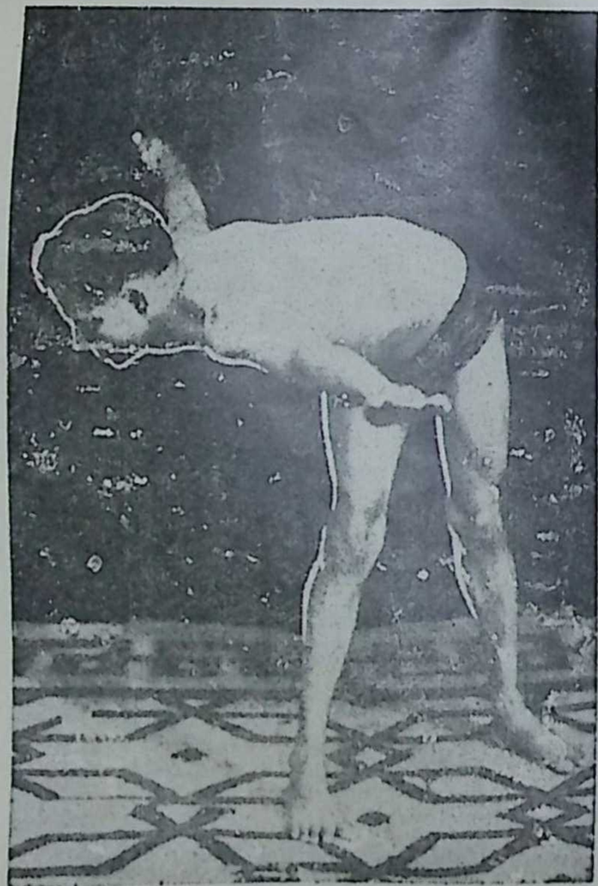
2. சலபாசனத்தை ஆறுவாரங்களுக்குப் பிறகு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.



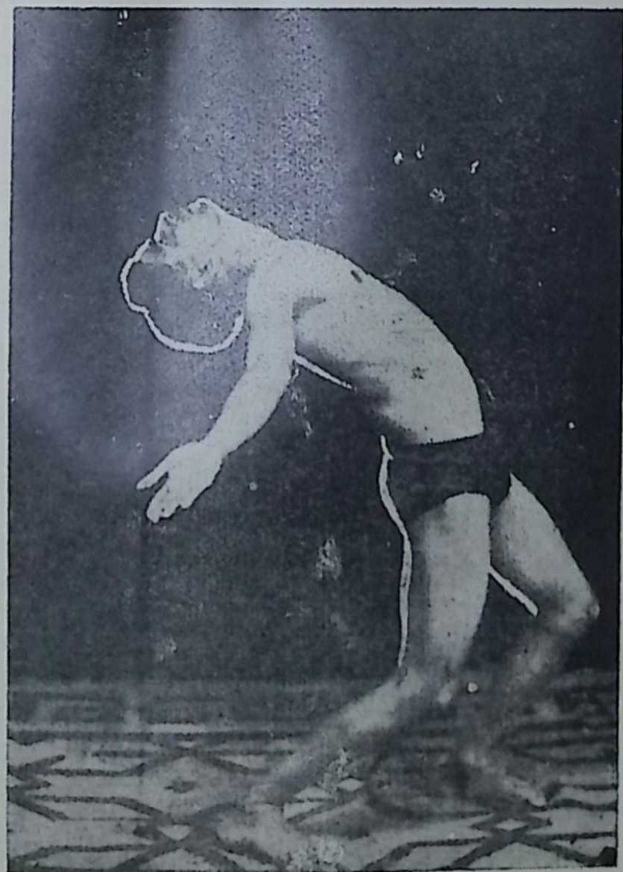
சித்திரம்—17



சித்திரம்—18



சித்திரம்—19



சித்திரம்—20

3. எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு உட்டியாண நெளலி எளிதாகப் பயிலலாம்.
4. எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, ஆனந்த ரஹஸ்ய நுலின் முறைப் படி, கும்பகப் பிராணுயாமம் துவக்கலாம்.
5. சிகிச்சையின் ஆரம்ப காலத்தில், வயிற்றினுள் இறுக்கம், உறுத் தல் உண்டானல், ஆசனங்களை விலக்கி, பிறகு ஆரம்பிக்கவும்.



அத்தியாயம்—1. பொது விளக்கம்

லோபியின் பொக்கிஷத்தைக் காட்டிலும் இரகசியமாய் அமைந்துள்ளது, வயிற்றுப் பெட்டி. நுனிகளில் இருக்கும் இரு துவாரங்களைத் தவிர வாயிலிருந்து மலப்போக்குக் குழாய் வரை, இதற்குள் எட்ட வழி கிடையாது. வாய் வழியாகச் சுத்தம் செய்யும் குழாயை விட்டால், இரைப்பையுடன் நின்றுவிடும். கீழ் மார்க்கமாக, எட்டினால் பெருங் குடலுள் ஒரு பக்கத்துடன் நின்று விடும். இவ்விரு பாகங்களுக்கும் நடுவே, உணவு செல்லும் பாதை, டியோடினம் (Deodenum), சிறு குடல், ஏறு குடல், குறுக்குக் குடல் என்ற பல பெயர்கள் கொண்ட பாகங்கள் உள்ளன. இங்கே உணவு செல்வதுமின்றி, ஜீர்ணமும் சத்துக்கள் உள் ளிழுப்பும் நடக்கின்றன. சித்திரம் 2-ஐ பார்க்கவும்.

ஒரு நாட்டிற்கு உணவுப் பொருள் விளையும் இடம் அதி முக்கியம். இதின்றி நாடு உயிர் வாழாது. இந்த உணவுப் பை, வாய்க்கால்கள், உடலுக்கு இத்தகையதே. இந்தக் காரணம் பற்றியே நண்பர்கள் கோபிக்கக் கூடுமென்பதையும் பொருட்படுத்தாது, ஆகாரப் பழக்க வழக் கங்களை வற்புறுத்தி, அடிக்கடி, "கார"மாகவும் சொல்லுவது.

இரைப் பையில் நுழைந்ததை இயற்கையே வெளித் தள்ள வேண் டும். சத்தெல்லாம் இழுத்த பிறகே, உதவாத சக்கைகள் பெருங்குடல் மூலம் வெளியாகின்றன. இது அடைத்தால், குடலில் நரம்பு வீரியம் உள்ளவரை, பேதி மருந்தால் சுத்தம் செய்கிறோம். ஆனால் கிரகிக்கும் சக்தி குன்றி விட்டால் மருந்தால் குணப்படுத்துவது அசாத்தியமாகும்.

இம்மாதிரியான வயிற்றுப் பெட்டிக்குள் வலி ஏற்பட்டுவிட்டால், நோயாளி படும் அவஸ்தை சொல்லி முடியாது. புராணக் கதைகளிலும், சரித்திரங்களிலும், இவ் வயிற்று வலி, மன்னர்களையும் படுத்திய பாடு படித்திருக்கிறோம். செலுத்தப்படும் எத்தனையோ பிரார்த்தனைகளில், இந்நோய் விலகியதற்காக ஏற்படுபவை அமோகம். கொஞ்சம் நாக்கை அடக்கி, துர்ச் சகவாசம் விலக்கி வாழ்ந்தால், கேவலம் வயிற்று வலிக் கென்று விணாக்கப்படும் ஈசன் கருணையை, பர சுகத்திற்கென்று மிகுத்திக் கொள்ளலாமே!

இந்த வயிற்று வலிக்குக் காரணம் எப்படி நாம் அறிந்து கொள்வது! எக்ஸ்ரே (X-Ray) வந்தும் கூட, இந்த நோயின் சரியான காரணத்தை

அறிய முடியவில்லை. இந்த 32 அடி நீளமுள்ள சதைக் குழாய்ச் சுரங்கத்தில், எப்பாகக் கேடால் வலி என்று நிர்ணயிப்பதும் எளிதல்ல. சரீர தர்மத்திற்கு விரோதமான பொருள் உள்ளிருந்தால், இதை இயற்கை உள்ளே இருக்க இடம் கொடாது, "கல்தா!" கொடுத்து வெளித்தள்ளும் பொழுது இவ்வலி ஏற்படலாம். குடலில் வாயு உண்டாகி, இது குடலை 'உப்பச்' செய்து எளிதில் வெளிச் செல்லாது, வெளிச் செல்லும் வரை வலியால் வதை செய்யும். இந்தப் பாகத்தில் எந்த இடமாவது புண்ணாகி விட்டால், உணவுக் குழம்பு இதைத் தாண்டும் பொழுதும், ஜீரணச் சலனம் நடக்கும் பொழுதும், உரசுவதால், அமுத்தலால், வலியுண்டாகும். குடலின் எந்த பாகமாவது வீக்கம் கொண்டாலும் வலிக்கும். சிறு குடல், பெருங்குடல் கூடும் ஸ்தலத்தருகே, ஆராய்ச்சி செய்யப்படாத, அபென்டிக்ஸ் (Appendix) என்ற கருவி, நோய் கொண்டாலும் வலி உண்டாகும்.

நெடுநாள் மலச்சிக்கலும் வயிற்று வலி உண்டாக்கும். குடலில் சிலர் தோட்டம் வைத்து உரம் போடுகிறார்கள்! இதில் வளர்வது 'நாக்குப் பூச்சிகள், என்று சொல்லப்படுபவைகள். இதை வளர்க்கும் ஜீவன்கள் நிரம்பத் தியாக புத்தியுள்ளவர் எனக் கூற வேண்டும்! தாங்கள் என்ன தின்னாலும், மெலிந்து குச்சியாகி, உண்ணும் சத்தெல்லாவற்றையும் இப் பூச்சிகளுக்குக் கருணையுடன் தருவார்கள்! வாட்டமும் நீட்டமுமாய், இவைகள் வளர்ந்து இருக்க இடம் போதாமல், குஞ்சு குழந்தைகளுடன் குழப்பம் செய்யும்! இதால் உண்டாகும் வலியும் அதிகமாக இருக்கும்.

வலிக்குக் காரணங்களில் இவையே முக்கியப் பிரிவுகள். கடைசி இரு காரணங்களையும், வயிற்றை அமுக்கிப் பார்த்து, நாமே கண்டு பிடித்துவிடலாம். அல்லது, சாதாரண டாக்டர் உடனே சொல்லி விடுவார். பேதிக்குக் கொடுத்தவுடன், மலச்சிக்கல் ஒழிய வயிற்று வலியும் போகும். பூச்சி மருந்து கொடுத்து, விளக்கெண்ணெய் (Caster Oil) மறுநாள் காலை கொடுக்க, குஞ்சு குழந்தைகளுடன் குடல் தோட்டத்தில் வளரும் புழுப் பயிர்கள், வெளித் தள்ளப்பட்டு, நோவு நீங்கும். இன்னும் வயிற்றுக் குழிக்குள் அதிமுக்கியக் கருவிகள் உள்ளன. சிறு நீர்ப்பை (Bladder), சிறு நீர்க் கோளங்கள் (Kidneys), கெட்டாலும் நோயாளி பொதுவாக வயிற்று வலி என்றே கூறுவார். ஆனால் இக் கேடுகளைச் சிறு நீர் இதரப் பரீட்சைகளாலும், ஆராய்ச்சியாலும் அறிந்து விடலாம்.

எனவே வயிற்று வலியின் காரணத்தை முதலில் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். மேற் கூறியவைகளில் எந்தக் காரணம் என்பதை ஆராய்ச்சி செய்யவும், இந்த வேலை, தேர்ந்த வைத்தியரால்தான் முடிய வேண்டும். வயிற்று வலி என்ற உடனே பேதி உப்பைத் தரும் நிபுணர்கள் அதிகமாக உள்ளார்கள்!

இந்த வலியின் காரணத்திற்குத் தக்கபடி, வெவ்வேறு விதமான சிகிச்சைகள் உண்டு. இந்த சட்டங்கள் யோக சிகிச்சைக்கும் ஒக்கும். புண்ணால் வலி உண்டானால், சில பயிற்சிகள் ஒதுக்கம். வாயுவால் உண்டாவதற்கு வேறு சில பயிற்சிகள். உள் கருவிகள் வீக்கமடைந்திருந்தாலும் கேடுற்றிருந்தாலும், பயிற்சி மாறாட்டம் உண்டு.

வைத்திய நிபுணர் மூலம், ஆராய்ச்சியால் காரணங்களை அறிந்து, அல்லது சொந்த அனுபவத்தாலும் ஊகித்து, யோக சிகிச்சை நிபுணருக்குத் தெரிவித்து, பயிற்சிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதலில் சில பயிற்சிகள் ஒதுக்கமானாலும் சிறிது குணமான பிறகு இவைகளைச் செய்யலாம்.

யோகப் பயிற்சி மட்டும் வயிற்று வலியைச் சீக்கிரம் போக்காது. ஆகாரச் சீர்திருத்தம் கண்டிப்பாய்த் தேவையாகும். பழக்க வழக்கங்களும் நன்மையாக மாற வேண்டும். குடி, காப்பி, டீ, ஸிகரெட், புகையிலை மிளகாய் முதலியவைகளை நிறுத்தியே சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நோய் கொண்டவுடனே. ப்ரம்மசர்ய விருதத்தை மேற்கொள்ளவும். இல்லையேல் சீக்கிரம் குணமடைய முடியாது. இது எல்லா நோய்களுக்கும் பொதுத் திட்டம்.

குடலில் புண் உண்டானால் அதன் சிகிச்சை கடினமாகும். உண்டால் இவர்கள் அவஸ்தை சொல்லி முடியாது. வலியால் உணவு ஒதுக்கம் அடைய உடல் இளைத்து மிகவும் சிரமப் படுவார்கள். இந்தப் புண் குணமாக வேண்டும். ஜீர்ண சலன காலத்திலும், உணவு புண்ணான பாகத்தைக் கடக்கும் பொழுதும், வலி மிகவும் அதிகமாகும்.

வயிற்று வலி

புண்ணாகி விட்டதென்றோ, புண்ணாக இருக்கக் கூடுமென்றோ வியாதியின் காரணத்தை ஊகித்தால், உடனே கெட்டி ஆகாரத்தை நிறுத்தி விடவும். எளிதாக ஜீர்ணமாகக் கூடிய உணவே உசிதம். இது குழம்பு நிலையில் உட்செல்ல வேண்டும். 'கஞ்சி' ஆகாரமே எடுத்தது. பசும் பாலும் நல்லது. புழுங்கல் அரிசிக் கஞ்சியும் குணம் அளிக்கும். பழ ரசங்கள், அதிலும் கறுப்பு திராட்சை ரசம், மெத்த உசிதம்.

மிளகாய், மிளகு, குஞ்சண்ணா கடுகு இவைகள் முற்றிலும் ஒதுக்கம். குடல் புண் வருவதற்குக் காரணம் மிளகாயே. இதற்கு அடிமையானவர் வயிற்று வலி உபாதை இருக்கும் பொழுதே நாக்கின் தூண்டுதலுக் கிணங்கி மிளகாய் "தொக்கு", மிளகாய்ப் பொடியில் பதம் செய்யப்பட்ட ஊறுகாய்களை விழுங்குவதைக் காண்கிறோம்! வயிற்றுக்

குடல் புண்ணை குணம் செய்யக் கூடிய சக்தி, மணத்தங்காளிக் கீரைக்கு அதிகம் உண்டு. இதைப் பாலில் வேக வைத்து நன்ருகக் கடித்துக் குழம்பாக்கி உட்செலுத்தவும். தினம் விடாது 45 நாட்கள் உண்டால் நலம். தேங்காய்ப் பாலும் சுகம் தரும். நமது பெண்டிர்கள் இந்தப் பாலெடுக்கும் விதத்தை நன்கு அறிவார். ஆனல் இது ருசியாக இருக்கிறதென்று மிதமின்றிக் குடித்தால், வேறு விதமான கேடுகளை விளைவிக்கும். சிகிச்சைக்கு முதல் படி; இந்த உணவு சீர்திருத்தம்.

வயிற்றுச் சதைகளை அதிகம் அழுத்திக் கசக்கக்கூடிய ஆசனங்களெல்லாம் விலக்கம். நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்க சர்வாங்காசனம் தான் மிகவும் எடுத்தது. வயிற்று ஆசனங்களெல்லாம் அழுத்தி உருத்தும். இவை செய்தால், வலி அதிகரிக்கக் கூடும். சர்வாங்காசனத்தில் இவ்விதமான இம்சை கிடையாது. ஆனல் அது பெரிய உபகாரம் செய்கிறது. காயத்தைத் தானகவே குணப் படுத்திக் கொள்ளும் சக்தி உடலில் உண்டு. இந்தச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது. இந்த சக்திக்கும், குழலற்ற சதைக் கோளங்களின் ரசங்களுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. அதிலும், தைராய்டு, பாரா–தைராய்டு 'கிளாண்டு'கள், இவ்விஷயத்தில் தலைமை வகிக்கின்றன. இந்தக் கோளங்களைப் புதுப்பிக்கும் விநோதமும், சர்வாங்காசனத்தின் உபயோகமும், **"ஆனந்த ரகஸ்ய"** நூலில் காணவும். இதற்குத் துணையாக வழக்கம் போல் மத்ஸ்யாசனமும் செய்யவும். சிரசாசனமும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும். உள் சதைகள், இதிலும் அதிகமாக உரசி அமுக்கப் படுவதில்லை. சர்வாங்காசனத்தைத் தினம் காலை, மாலை இரு வேளையிலும் செய்யவும். படிப்படியாக உயர்த்தி, வேளைக்கு இருபது நிமிஷமாவது நிற்க வேண்டும்.

வலி நின்று சில வாரங்கள் கிரமித்து, மெல்ல, மெல்ல இதர வயிற்று ஆசனங்களையும் பழக, நோய் முற்றிலும் அகலும், திரும்பி வராது.

வயிற்றில் எந்த பாகத்திலும் புண்ணில்லை, வாயுவே வலிக்குக் காரணம் என்று தெரிந்துவிட்டால் சிகிச்சை சுலபமாகும். இக்காலத்தில் புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோதானசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், உட்டியாண, நௌலி இவைகளை முறைப்படி பழகவும்.

வயிற்று வலியைத் தீர்க்க, முக்கியமாகக் குடல் புண்ணுக்கு, நாடிசுத்தி என்ற கிரியை அதிமுக்கியமாகும். இதைப் பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில், ப்ராணயாம கட்டத்தில் காணலாம். இதைக் காலையில், மத்தியானத்தில், சாயங் காலத்தில், மூன்று வேளையும் செய்யவும்.

வேளைக்கு ஐந்து நிமிஷம் செய்ய ஆரம்பித்துப் பதினைந்து நிமிஷம் வரை உயர்த்திக் கொள்ளவும். ரத்தம் சுத்தமாகும். புண்ணை ஆறச் செய்யும் சக்தி அதிகமாகும். பொது ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, சில காய் கறிகள், சில பருப்புகள் விலக்கம். புண்ணை ஆற்றக்கூடிய சக்தி பாசிப் பருப்புக்கு மட்டும் அதிகம் உண்டு. சர்க்கரை சத்து (Starch) அதிகம் உள்ள உணவுப் பொருள்களை விலக்குவதும் உசிதமே.

கெட்ட பழக்கங்களால் நாக்கிற்கு அடிமையாவதால் வயிற்றில் ஏற்படும் கோளாறுகள் சொல்ல முடியாத வகைப் பட்டவை. (Acidity) புளிச்சேப்பம், இவைகள் உண்டானாலும், காற்றுகள் அதிகமாக, வயிற்று வலியும் ஏற்படும். இரைப்பை, உள் சதைகள் வீரிய மிழந்து, ரசம் கக்காமல் கேடுற இவையுண்டாகும்.

உதவாத பதார்த்தங்களை உண்பதாலும், கணக்கின்றி அடிக்கடி உண்பதாலும் இந்தக் கோளாறுகள் ஏற்படும். இவைகளால் ஏற்படும் கேட்டை சிகிச்சையால் சிக்கிரம் குணப்படுத்தி விடலாம். முன் கூறிய ஆசனங்களே உத்தமம். பட்டினியாலும் சிகிச்சை தேடிக் கொள்வதுண்டு. இதுவும், யோக சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைக்கும். இப் பட்டினியை நம் இஷ்டம்போல் நாட முடியாது. இதுவே ஒரு பெரிய சாஸ்திரம். இந்த உபவாச விவரங்களை **"ஆரோக்கிய உணவு"** நூலில் காணவும்.

ஒரு நாள் உணவை ஒதுக்கி யிருக்கலாம். வாரத்திற்கு ஒரு முறை இவ்வாறு இருப்பார்கள். மூன்று நாள், ஒரு வாரம் உண்ணுமல் இருந்தும் நோயைப் போக்கிக் கொள்வார்கள். நீண்ட பட்டினிகளுக்குத் தயாராவதும், பட்டினி கிடப்பதும், விரதம் முடிந்த பிறகு உணவெடுப்பதும், நுட்பமான விஷயங்கள். விதிகள் தெரிந்து கொள்வது நலம்.

'பயோரியா', பல் சொத்தை, பல் நோய் இருந்தாலும் ஜிர்ணக்கேடு வயிற்று வலி முதலியன உண்டாகலாம். இதை ஒழித்தால் வயிறும் குணமடைவது சகஜம்.

குடல் புண்ணுனவர்கள் உண்ணு விரதம் எடுக்கக் கூடாது.

அத்தியாயம்-3. விஞ்ஞானத்தொகுதி

(1) புண்ணுன நிலை-விளக்கம்

வாயிலிருந்து ஆசனவாய் வரையிலும் ஒரே குழாய். பெருங்குடலில் புண் உண்டாவது இல்லை. இதற்குப் பதிலாக இப்பாகம், மலத்தேக்கச்

சீர் கேட்டால் நசிந்து போவது, அழுகிப் போவதுண்டு. சிறு குடலில் உண்டாகலாம். இதுவும் அபூர்வம்.

வாய், உணவுக் குழாய், இரைப்பை யிலிருந்து குடலில் கலக்கும் பாகம் புண்ணுவது சாதாரணமாக உண்டு.

இந்தப் புண் ஆரம்ப நிலை, தீவிரமான நிலை, பல நாட்பட்ட நிலை என்றும் பிரிக்கலாம். சிகிச்சையும் நிபுணரின் உத்தரவின்படி சில மாறுபாடுகள் அடையும். நாட்படவும் ஏற்க நேரிடும்.

இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திற் கென்று வெளியாகும் காஸ்ட்ரிக் ரசமும் இப் புண்ணுன நிலையில், புளிப்பு நிலை கொண்டு, புண் நிலையை அதிகரிக்கும்.

மேல் நாட்டு முறைகளில் இந்தப் புளிப்பு நிலையைச் சமாதானம் செய்வதை முக்கிய சிகிச்சையாகக் கொண்டுள்ளார்கள்.

வாய்ப் புண், வாயின் கெட்டால் மட்டும், அப்பாகத்திற் கென்று ஏற்படலாம், அல்லது, உணவுக் குழாய் (இசோபாகஸ்) இரைப்பை, குடல், புண்ணுகி, அதன் விஷத்தால், நரம்புக் கோளாறுகளால் வாய், புண்ணடையலாம். இந்த விளக்கம், வயிறு, உணவுக் குழாய் 'புண்' நிலைக்கும் ஒக்கும்.

(2) இதற்குக் காரணம்

இந்த நிலை ஏற்பட பல காரணங்கள் கூறுகிறுர்கள். உணவுப் பழக்கங்களின் தீமை முக்கிய காரணமென நிச்சயிக்கிறுர்கள். குடி, புகைப் பிடித்தல், காலி வயிற்றில் காப்பி (அதிகச் சூடான) உண்டாக்குகின்றன. ஆனுல் இந்தியாவில் அதிலும் விந்திய மலைக்குக் கீழ் பாகத்தில், முக்கியமாக, ஆந்திர, தமிழ், கர்னுடகப் பிரதேசங்களில், மிளகாய், மிளகு, கடுகு, உபயோகிப்பதாலும், அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும், அளவு கடந்து உபயோகிப்பதாலும், புண் நிலை ஏற்படுகிறதென்று நிச்சயமாகக் கூறலாம். குடி, புகையிலை உபயோகம், புகை பிடித்தல், காப்பி துணைக் காரணங்களாக அமையும்.

வயிற்றில் விஷ நிலை ஏற்பட்டு அதாலும் உண்டாகலாம். புண் உண்டானபிறகு, அதிகரிப்பதும் மேல் கூறிய காரணங்களினுலாகும்.

இன்னு மொரு முக்கியக் காரணமும் கூறப் படுகிறது. கவலையாலும், மனே தர்மங்களாலும், நரம்பு சக்தி தாழ்வடைய, எளிதில் புண் ஏற்பட்டு விடுகின்றன.

சிகிச்சை

மருந்து சிகிச்சை இந்த நிலைக்கு இல்லை என்றே கூறலாம். மருந்து சாஸ்திரமும், இயற்கை முறைகளையே கையாள பெரும்பாலும் முறையிடுகின்றன. உணவு சீர்திருத்தத்தையும், ஒழுக்கத்தையும், வைத்திய சாஸ்திரமும் விதிக்கின்றது.

(3) யோக சிகிச்சை

வாயிலிருந்து குடல் வரையில் எந்த் பாகம் புண்ணானாலும், யோக சிகிச்சை வழி ஒன்று பட்டதே. இதன் முக்கியமான முறை, உடலில் புண்ணாற்றும் ரசத்தை அதிகரித்து, கூணப்படுத்துவது.

உணவுச் சீர்திருத்தம், இதில் ஒரு பெரிய அங்கம்.

ஒழுக்கச் சீர்திருத்தம், துணை அங்கம்.

வெகு தீவிரமான புண்வலி-சிரம நிலையில், பிராண சிகிச்சை (Magnetic Healing) அளித்தல் அவசியமாகும்.

துதி கிகிச்சையும் (Divine Healing) உபயோகிக்க அவசியம் ஏற்படலாம்.

(4) ஆரம்ப விதிகள்

1. குடி, சுருட்டு, புகையிலை, காப்பி, மிளகாய், மிளகு, கடுகு, உடனே நிறித்தப்பட வேண்டும்.

2. யோக சிகிச்சைக்குப் புலால் வகையருவும் தள்ளுபடி.

3. அடுத்த படியாக, புண்-வலி சிறிது அதிகமாக இருந்தாலும் நாள் பட்டு நின்றதானாலும், கெட்டி உணவும் விலக்கம்.

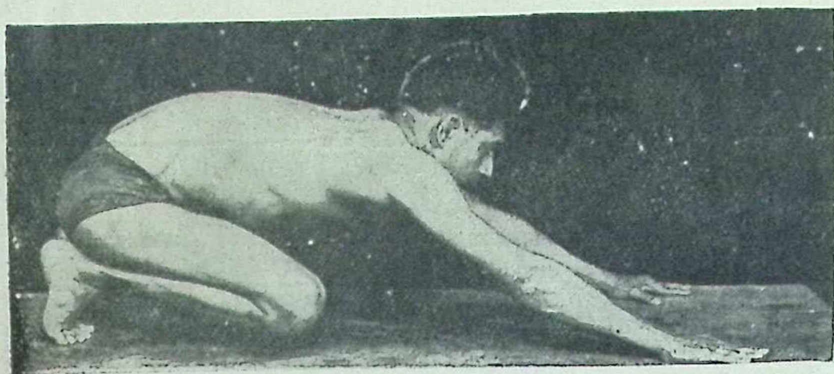
4. சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்த, வாயு அதிகம் உண்டாக்கக் கூடிய பொருள்கள் விலக்கம். கிழங்குகள், கடலைகள், பாசிப் பருப்பைத் தவிர இதர பருப்புகள் விலக்கம்.

5. புண்ணையும், புண்பட்டு மிருதுவான சதையையும் உருத்தப்படுமாதலால், வருத்தல், தாளித்தல், காயம் திட்டுதல் கண்டிப்பான விலக்கம்.

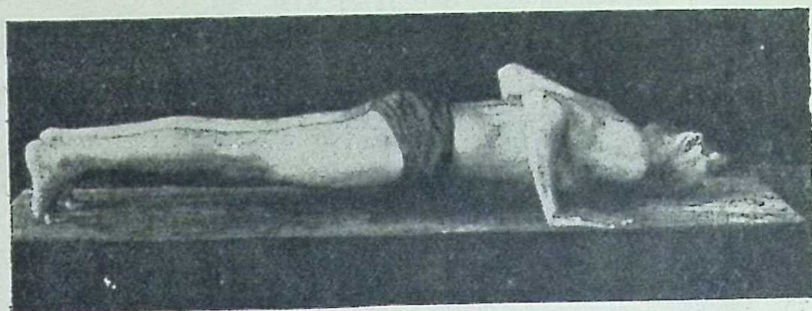
இவைகளைத் திட்டம் செய்த பிறகே, சிகிச்சை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

(5) புண்ணாற்ற உதவிகள்

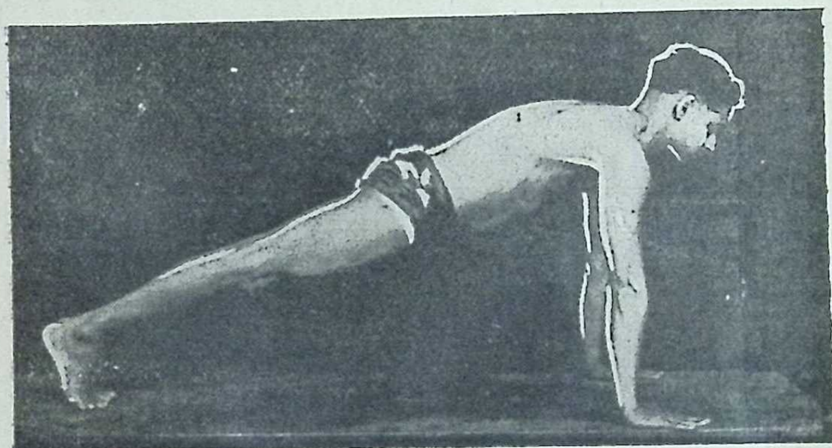
மணத்தக்காளிக் கீரை, தேங்காய்ப் பால், பசுவின் பால், பழ ரசங்கள், பசலைக் கீரை, வெண்டைக்காய், வெள்ளரி, உள்ளிப் பூண்டு என்ற வெள்ளைப் பூண்டு வெண்ணை, ஆலிவ் ஆயில்.



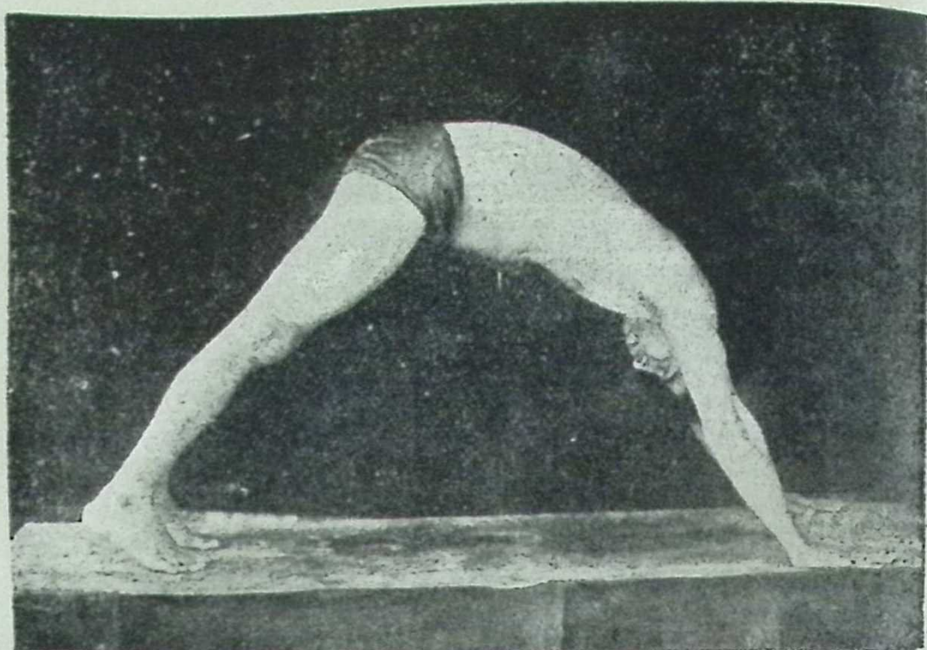
சித்திரம்—21.



சித்திரம்—22.



சித்திரம்—23.



சித்திரம்—24.

சித்திரம்—25.

வயிற்று வலி, குடல் புண்.

(6) அதிகப் புண்ணான நிலையில்:

மணத்தக்காளிக் கீரையை வேக வைத்து இந்த ரசத்தை அருந்துதல் நலம். பாலுடன் காய்ச்சியும் குடிக்கலாம். பசலைக் கீரையும் இத்திட்டத்திற்கு உள்ளாகும். காய் கீரை பூண்டுகளை இந்தத் தீவிர நிலையில் உண்ணுதல் ஒதுக்கலாம்.

சாதாரணப் புண் நிலையில், சிறிது தீவிர நிலை சாந்தியான காலத்திலும் மணத்தக்காளிக் கீரையை பாலில் வேக வைத்தும் உண்ணலாம். பூண்டையும் அவ்வாறே உண்ணலாம்.

பிராண சிகிச்சை அளிக்கும் விதம், நான்காம் பாகத்தில் காணவும்.

ஓய்வும், மனச் சாந்தியும், கோபதாப ஆத்திரங்களைத் தடுத்தாலும், புண் ஆறுவதற்கு உதவியாகும்.

(7) யோக ஆசனங்கள்

மிகத் தீவிரமான புண்பட்ட நிலையில் வாந்தி, மயக்கம், களைப்பு இருக்கும் பொழுது, கீழ்க்காணும் வரிசையில் யோகாசன சிகிச்சை அளிக்கவும்.

முதல் படி

1. சவாசனம்: ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து, முப்பது நிமிஷம் வரை இதை அளிக்கலாம். இந்த ஆசனத்தில், தன் மொழிகளை உபயோகித்தல் அவசியமாகும். 'என் வயிறு நன்னிலை அடைந்து விட்டது! சக்தி அதிகரித்திருக்கிறது! நரம்புகள் வீரியம் பெற்றுவிட்டன! மனம், உடலில் சாந்தி ஏவி இருக்கின்றேன்! சாந்தி! சாந்தி! சாந்தி!' என்றதைப் போல் தன் மொழிகளைக் கற்பனை செய்து கொள்ளவும்.

2. நாடி சுத்தி: மல்லாந்து படுத்த நிலையில், நாடி சுத்தி. இதை மூன்று நிமிஷத்திலிருந்து பத்து நிமிஷங்கள் வரை கொடுக்கலாம்.

இரண்டாம்படி

விபரீத கரணி அளிக்கவும். நோயாளியின் உயரத்திற்குத் தக்கபடி, வயிற்றில் உருத்தல் ஏற்படும் நிலையை ஒட்டியும், இவரைத் தாங்கும் தலையணைகளை இரண்டிலிருந்து, ஐந்து வரையில் அதிகரிக்கலாம்.

இதை இரண்டு தடவைகள் கொடுத்து, தடவைக்கு, இரண்டு நிமிஷ காலம் நிறுத்தி படிப்படியாக, பத்து நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தவும்.

இரண்டாம்படி சிகிச்சையில்:

1. சவாசனம். 2. விபரீத கரணி. 3. சவாசனம். 4. நாடி சுத்தி என்ற வரிசை உபயோகமாகும்.

மூன்றாம்படி

சர்வாங்காசனத்தைக் கொடுக்கவும்.

தடவைகள்: இரண்டு

நிறுத்தும் காலம்: இரண்டிலிருந்து பத்து நிமிஷம்

படிப்படியாக உயர்த்தவும். சர்வாங்காசனம் உயர உயர விபரீதகரணியை ஒரு தடவை ஐந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறைக்கவும்.

வரிசைக் கிரமம்

1. சவாசனம். 2. விபரீதகரணி.
3. சர்வாங்காசனம். 4. சவாசனம். 5. நாடி சுத்தி.

நான்காம்படி

பாதி பஸ்சிமோத்தான

பாதி ஹலாசனங்கள்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு கால் தொடும்வரை முக்கால் பஸ்சிமோத்தானசனம், முழு ஹலாசனம் இவைகளை மூன்று தடவைகளிலிருந்து ஆறு தடவைகளுக்கு உயர்த்தவும். நிறுத்தும் காலத்தை நான்கு வினாடிகளிலிருந்து, பத்து வினாடிகளுக்கு உயர்த்தவும்.

ஐந்தாம்படி

இப்பொழுது சிரசாசனத்தை ஆரம்பிக்கவும். இதை ஆரம்பித்த ஒரு வாரத்திற்குப்பின் விபரீதகரணியை நிறுத்திவிடவும்.

(8) முழு சிகிச்சை வரிசை

எண்.	ஆசனங்கள்.	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	2	3 லிருந்து 10 ,,
3.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 ,,
4.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
5.	பஸ்சிமோத்தான்	3 லிருந்து 6	4 ,, 10 வினாடி
6.	ஹலாசனம்	,, ,, ,,	4 ,, 10 ,,
7.	சிரசாசனம்	2 ,, 3	$\frac{1}{4}$,, 5 நிமிஷம்
8.	சவாசனம்	1	5 ,, 15 ,,
9.	நாடி சுத்தி		5 ,, 15 ,,

இரண்டிலிருந்து ஆறு மாதத்திற்குள் புண் நிலை முற்றிலும் மாறும்.

புண் நிலை மாற மாற கீழ்க்கண்ட வரிசைப்படி மற்ற ஆசனங்களைச் சேர்க்கவும்.

முழு பஸ்சிமோத்தானாசனம்
சலபாசனம்
தனுராசனம்
உட்டியாண

புண் முற்றிலும் ஆறியபின் வராமல் தடுக்க:—

மயூராசனம்
நௌலி
நௌலிக் கிரியைகளைச் சேர்க்கவும்.

(9) உணவு

குடல் புண் நிலையில், பசுவின் பால், புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, பாசிப் பருப்புக் கஞ்சி, ராகிக் கூழு முக்கிய உணவாகக் கொள்ளவும். நிரம்பக் கேடான நிலையில், கஞ்சியில், அரிசி, பருப்பு சக்கைகளைக் கழித் துண்ணவும். சிறிது நன் நிலை வரவே அரிசி, பருப்பு சக்கைகளுடன் உண்ணலாம்.

கோழி முட்டை சேர்க்கலாம்:

எல்லாம் ரசங்களாக முதல் படிகளில் உண்ண வேண்டும். தோலி, சக்கைகளைச் சேர்க்காமல் இருத்தல் நலம்.

நன்நிலை வரவே கைக் குத்தல் திட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுது, ராகிக் களி, முழுகோதுமை மாவின் களி, தோசை சேர்க்கலாம்.

(10) குறிப்புகள்

1. நோய் திரும்வரை ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்கவும்.
2. பேதி மருந்துகள் எடுக்கக் கூடாது.
3. எவ்வாறு ஆசனங்கள் புண் ஆற்றும் என்ற விளக்கத்தை **ஆனந்த ரகஸ்யத்தில்** காணவும்.
4. சிறிது சிறிதாக, அடிக்கடி உண்ணுதல் நலம். பெருத்த வயிறு நிறைந்த உணவு ஏற்றல் நலனல்ல.
5. உணவில் தேவையான உஷ்ணப் பிரமாணம் கிடைக்கும்படி (caloric value) திட்டம் செய்து கொள்ளவும். களைப்பின்றி பலம் மிகுரும் அளவு உணவு எடுக்கவும்.
6. வைடமின் 'சி' அதிகம் சேர, ஆரஞ்சி, சாத்துக்குடி ரசங்கள் உதவும்.
7. ஆசன முறைகளைப் பழகும் வகை மூன்ரும் பாகத்தில் காணவும்.

இரைப்பை, குடல் கேடால் அப்பாகங்களில் வாயு. உண்டாகும் இது குடலைப் பெருக்கச் செய்து, வெளியேராது நிற்கும் பொழுதும், வெளி ஏற முயற்சிக்கும் பொழுதும் வலியும் ஏற்படும். இரைப்பை யில் உண்டாவது 'ஏப்பமாக' வாய் மூலம் சப்தத்துடன் வெளிவரும். இதில் நாற்றமும் இருக்கலாம். புளிப்பும் தட்டலாம். இக்காற்று துர் நாற்றமாகவும் இருக்கக்கூடும். வாயினின்றும் துர் நாற்றம் விசலாம்.

குடலில் வாயு, குடல் பாகத்தில் ஏற்படலாம். பெருங்குடலில் உண்டாகி சிறு குடலுக்குள் பாயலாம். இந்த இரு காலங்களிலும், 'உப்புசம்' அதாவது, உள்ளே ஏதோ பருத்து உப்புவது போல் அனு பவம் ஏற்படும்.

இந்த நிலையின் விளக்கம்

இரைப்பையும் குடலும், எந்த உணவுப் பொருளைக் கொண்டாலும், வாயுவை உண்டாக்கும் தன்மை ஏற்பட்டு விடுகிறது. முக்கியமாக, சர்க்கரைச் சத்து நிரைந்த பொருள்களான அரிசி உணவும், ஜீர்ணிக்கக் கடினமான பொருள்களான, கடலைகள், பருப்புகள் உணவும், வாயுவை உண்டாக்கும். இந்தக் காற்று உண்டாக்கும் தன்மை வயிற்றில் புண்ணிருந் தாலும் ஏற்படலாம். இதன் சிகிச்சை விபரங்களை ஆறுவது பகுதியில் காணவும்.

இரைப்பையும் குடலும், வீரியம், பலமிழந்த நிலையைக் குறிக்கின்றன.

உண்ட பொருளை இயற்கை திட்டம் செய்த காலத்தில், கசக்கிக் கரைத்து, ஜீர்ணித்து, மேல் தள்ளாது, ஆங்காங்கே தேங்கும்பொழுது உண்டாகிறது.

இந்த நோய் ஏற்படும் காரணங்கள்

1. மென்று தின்னமல் விழுங்குதல்.
2. பசியில்லாத பொழுது உண்ணல்.
3. அடிக்கடி அசனம் எடுத்தல். மிதமின்றி புலால், கடலை, பருப்புப் பொருள்கள் உண்ணல்,
4. வருத்த, தாளித்த, சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்த அரிசி, கிழங்குகள் அதிகம் தேவை மீறி உண்ணல்.
5. அதிக உணவு, அதிகப் புஷ்டி உணவு உண்டு, சரீர உழைப்பு இல்லாது இருத்தல்.

6. காப்பி குடித்தல், காலி வயிற்றில் காப்பி குடித்தல்.
7. சுருட்டுப் பழக்கம், புகையிலை போடல் முதலியவைகளால் இரைப்பை, குடலின் வீரியத்தை இழத்தல்.
8. மேல் கூறிய பழக்கங்களால் உமிழ் நீர் ரசங்களை இழத்தல்.
9. சர்க்கரை சத்து மிகுந்த உணவானது உமிழ் நீரில் சரியானபடி கலந்து ஜீர்ணிக்கப் படாமல் குடலுக்குள் தள்ளப்படுதல்.

விலக்கங்கள்

1. நோயை வரவழைத்த பழக்க வழக்கங்கள், உணவுச் சேர்க்கைகளை, விட்டுவிட வேண்டும்.
2. அரிசி உணவை விட்டு விடுதல் அல்லது குறைத்து சேர்த்தல்.
3. வருத்தல், தாளித்தல், கடலைகள், கிழங்குகள், எண்ணெ விலக்கம்.
4. பாசிப் பருப்பைத் தவிர மற்ற பருப்புக்கள்.
5. பாவக்காய், கொத்தவரங்காய் சுண்டைக்காய், முதலிய காய்கள் விலக்கம்.

உணவு: அரிசி உணவிற்குப் பதிலாக ராகியை, கோதுமையை பிரதான உணவு தானியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ராகியைக் களியாகவோ, கூழாகவோ, சேர்த்தல் நன்மை. கோதுமையை மாவாகத் திரித்து, எண்ணெ, நெய்யால் வருக்கப்படாத, நெருப்பில் வாட்டிய, சப்பாத்தி நன்மை தரும். பாசிப் பருப்பு சேர்க்கவும். மோர் அதிகம் சேர்க்கவும். நீர் விட்டுக் காய்ச்சிய பால், தக்காளிப் பழம், கருப்பு திராக்ஷைப் பழம், சாத்துக்குடி சேர்க்கவும்.

பட்டினி: வாரத்தில் ஒரு பொழுது உணவை ஒதுக்கியும் இரு வாரங்களில் ஒரு நாள் முற்றிலும் 24 மணி நேரங்களுக்கு உண்ணாமலும் இருத்தல் நன்மை தரும். ஒரு நாள் பட்டினி இருக்கும் பொழுது, ஜலம் தேவைக்குத் தக்கப்படி அருந்த வேண்டும். பட்டினி முடிந்ததும், பழ ரசங்களையோ, நீர் விட்டுக் காய்ச்சிய பாலையோ உண்ணவும். அன்று புஷ்டிக் குறைவான உணவை உண்ணவும்.

நோய் அகல அகல, புஷ்டி அதிகரித்த உணவையும் பாலையும் ஜீர்ணத்திற் குகந்தவாறு கூடுதலாகச் சேர்க்கவும்.

ஒரு வேளை சிற்றுண்டியும், இருவேளை போஜனமும் அல்லது, இரு வேளை போஜனம் மட்டும் வைத்துக் கொள்ளவும். உணவை நன்ருக மென்று தின்ன வேண்டும்.

யோகாசனங்கள்

எண்.	ஆசனங்கள்	தடவை	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	சலபாசனம்	3	4-விருத்து 8 விநாடிகள்
2.	தநுராசனம்	4	4-விருந்து 25 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தாந	4 விருந்து 6	4 ,, 15 ,,
4.	ஹலாசனம்	4 ,, 6	4 ,, 15 ,,
5.	மயூராசனம்	3	4 ,, 10 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 8 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2	½ ,, 1 ,,
8.	சிரசாசனம்	3	½ ,, 6 ,,
9.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 7 ,,
10.	உட்டியாந	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
11.	நௌலி	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
12.	நௌலிக்ரியா	3	
13.	சவாசனம்	1	5 ,,
14.	நாடி சுத்தி		5 ,, 10 ,,

குறிப்புகள் :

1. பழகும் வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.
2. மேல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள முழுத் திட்டத்தையும் பழக எட்டு வாரங்கள் எடுக்கவும்.
3. குடல் புண்ணிருந்தால் இந்த ஆசனத் திட்டம் மாறுபாடடையும். இதற்கு 6-வது பகுதியைக் காணவும்.
4. நோய் தீரும் வரை ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்கவும்.

பகுதி-[8] ஜீர்ண நோய்கள்:

அத்தியாயம்-1. பொது விளக்கம்

உடல் கெடுவதற்குக் காரணம் பெரும் பான்மையாக நம் பழக்க வழக்கங்களே. பிறவிக் கேடுகளும் சில சமயங்களில் உண்டு. முன் கூறியவை தவறு என்று உணர்வதே, ஆரோக்கியம் பெற முதல் முயற்சி. தவறுதல்களை உணர்ந்து, வருந்தி, அவைகளை விலக்க முயற்சிக்க வேண்டும். முயற்சிக்குத் தகுந்த பலன் எப்பொழுதும் உண்டு. இயற்கை, உண்மையில் நமது நண்பன். சீர் திருத்தத் தீர்மானம் உண்டானவுடனேயே, நம்முள் புத்துயிர் ஆவேசம் தோன்றும். எதைக் கோருகிறோமோ அதைக் கொடுக்கிறான் ஈசன் என்பது போல, இயற்கையும் அதன் விதியில் எதைப் பற்றுகிறோமோ, அதற்குகந்த பலனையே கொடுக்கிறது.

இயற்கை நண்பன்

இக் கொள்கைகள், உணவு–ஜீர்ண விஷயங்களில் மிகவும் பொருந்தும். தற்கால வாழ்க்கையில், தவறுகளை எடுத்துக் கூறித் திராது. உணவும், உண்பதும் எத்தகைய முறையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை **"ஆரோக்கிய உணவு"** நூலைப் படித்து, அம்முறைக்கு விரோதமாக அவரவர் பிழைகள் இயற்றிக் கொள்வதை தமக்குத் தாமே தெரிந்து, சிந்தனை செய்து கொள்ளவும்.

உணவே உயிருக்கு ஆதாரம். உடலைத் தாங்கும் சக்திக் கம்பம் இதுவே. இதின்றேல் உடல் வாடும்: முடிவில் மடியும். உணவு பயன் படுவது ஜீர்ணத்தால். இது கெட்டால், உண்டும் பயன் கிட்டாது. சதை, நார், நரம்பு, ரத்தம், சக்தி யெல்லாம், இந்த ஜீர்ணத்தால் தான் உண்டாக வேண்டும். தானியம் உணவாய் உபயோகமாக, பக்குவமாக வேண்டும். உணவு–சதை, ரத்தம் சக்தியாய் மாற, ஜீர்ணமென்ற பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். இத்தொழில் இயற்கை பொறுப்பு வேகத்தால் தான் நடக்க வேண்டும். பணத்தால், பெயர், புகழால் நடப்பதல்ல.

உயிரும் ஜீர்ணமும்

ஜீர்ணம் என்பதில், சத்து உள்ளிழுக்கப்படுவதும், சேர்ந்ததே. இத்தகைய ஜீர்ணம், மூன்று இடங்களில் நடைபெறுகிறது–வாயில், இரைப்பையில், குடலில். இதில் இன்னும் உபயோகப்படும் கருவிகளில் அதிமுக்கியமானவை லிவர், பான்க்ரியாஸ். ஜீர்ணத்திற் குதவும் ரசங்களில் முக்கிய

சத்து உள்ளிழுத்தல்

மானவை, காஸ்ட்ரிக் ரசம், பித்த ரசம், இன்னும் சில. உணவின் சத்து, வாயில், சில வயிற்றில், சில குடலில் மட்டும் ஜீர்ணமாகின்றன. இதில் கலந்த ஒவ்வொரு கருவியும் தன் தொழிலைச் சரிவர செய்ய வேண்டும். இல்லையேல் கேடு! உடனே கேடுரா விட்டாலும், சில நாட்களில் தீமை விளையும். அகந்தையில் தீய பழக்கச் சோம்பேறிகள், தற்சமயம் நெஞ்சைத் தட்டிக் கொண்டாலும், எதிர் காலத்தில் துன்புறுவார்கள். ஒவ்வொன்றிலும், தவறுகளைக் கவனித்து, இவைகளை விலக்குங்கள். ஜீர்ணத்திற்கும், பாதுகாப்பிற்கும் உள்ளவை பற்கள், நாக்கு, உமிழ் நீர் கோளங்கள். இவைகளின் நல்ல நிலையும் ஒத்துழைப்பும் அவசியமானவை.

ஜீர்ணிப்பதற்கு சௌகர்யமாக, உணவு மாவாக அரைக்கப்படுகிறது. இப்படி மாவாகச் செய்வதால், இரைப்பைக்கு சிரமம் குறைகின்றது; குடலுக்கும் கஷ்ட மிராது. ஜீர்ண ரசங்கள் இவைகளைக் கரைத்து, ரசாயன விகாரங்களை (Chemical Changes) உண்டாக்க எளிதாகும். சாப்பிட்ட பின்பெல்லாம், வாய் கழுவாது, நன்ருகப் பல் ஈறுகளைத் தேய்க்காது, பற்களைக் கெடுக்கிருேம். இவைகள் போதுமான அளவு உபயோகப் படாததால் பலஹீனம் அடைகின்றன. வாயில் சென்ற பொருளை நன்ருகக் கடித்து மெல்லுவதில்லை. தண்ணீரையும் குடித்துக் கரைத்துக் கட்டியாயும், சிறிதும் பெரிதுமாகவும் உள்ளே தள்ளுகிருேம். இப் பழக்கங்களை ஒழித்து இவைகளுக்கு எதிரிடையான நல்ல பழக்கங் களைக் கையாள வேண்டும்.

நாக்கு இயற்கை தருமத்தில் இருந்தால், உடலிற்கு, ஜீர்ணத்திற்குக் கேடான பொருள்களை விலக்கும். இதைக் கெட்ட இச்சைகள் தூண்ட, மிளகாய்க்கும், புளிக்கும், கடுகிற்கும், காப்பிக்கும், கேடான பொருள்கள் வறுப்பதற்கும், தாளிப்பிற்கும், 'கரகர, மொரமொர' விற்கும், திட்டுதலுக்கும், கஞ்சிப் பசை நீக்குதலுக்கும் அடிமை யாக்குகிருேம். இவ்வதர்மங்கள் ஒழிய வேண்டும். உணவுப் பொருள்களின் இயற்கை ருசிகளைத் தற்கால நாகரிக மனிதர் அறியார். அவைகளை மேற்கூறிய தீய வழிப் பூச்சுகள் கெடுத்தே உண்டு வழக்கம். இயற்கை பதார்த்த ருசி என்றுமே பார்த்ததில்லை.

கெட்ட நாக்கை சமாதானம் செய்ய மிளகாயை அதிகம் உண்ணு கிருேம். இப்பிசாசு உள் பாகங்களைப் புண் படுத்தி, ரத்த உயிர்க் கிருமி களைக் கபளிகரித்து, நரம்பு முனைகளை மழுங்கச் செய்து, ஜீர்ணத்தைக் கெடுக்கின்றது. தற்கால ஊறுகாய்கள் கொடுக்கும் பலனெல்லாம் இதுவே. தாளிப்பதாலும், வறுப்பதாலும், பொருளின் மேல் பாகங்கள் கடினமாகி, ஜீர்ணத்திற்குரிய ரசாயன விகாரங்களுக்கு எளிதில் இடம் கொடுப்பதில்லை. மற்ற தாபச் சரக்குகள் சேர்ப்பதாலும் உள் சதைகள், நரம்புகள் அதிகம் தூண்டப்பட்டு விரியம் இழக்கின்றன.

மிளகாய் இல்லாது பொருளின் இயற்கை தர்மம் கெடுக்கப்படாத, அதிகம் புளி, உப்பு, கடுகு, காயம் முதலியவை சேராத, வறுக்கப்படாத, தவிடு, ரசம் நீங்காத உணவு வர்க்கத்தையே உண்ண வேண்டும். இவை களையே ருசிக்கும்படி நாக்கைப் பழக்கிச் சீர்திருத்தம் செய்யவேண்டும்.

உமிழ் நீர்க் கோளங்கள் வாயில் நிரம்பி யிருக்கின்றன. இவைகள் கக்கும் ரசத்தால் தான், உணவின் பெரும் பாகமான சர்க்கரை பாகம் (Starch) ஜீர்ணிக்கப்பட வேண்டும். இந்த உமிழ் நீரைக் கெடுத்துப் பாழாக்கும் விதம், வெகு கோரமானது. எந்தப் பாபியோ புகையிலையைப் பிடித்து நம் நாட்டில் புகுத்தினன். சில நூற்றாண்டுகளாக இது பலிவாங்குவது சொல்லி முடியாது, "வேண்டாம் துர்ப்பழக்கம்!'' என்று ஏட்டு வேதாந்தம் தனித்த பொழுதும் உடல் பாதை காலத்திலும் ஏற்றுக் கொண்டாலும், நான்கு ''ப்ரதர்'களைக் கண்டவுடன் இந்த வைராக்கியம் பறக்கிறது. சிகரேட் ஏறுகிறது; புகையாக மாறுகிறது. நம் தீர்மானமும் ககன மார்க்கத்தில் புகைந்து விடுகிறது! காப்பி, குடி, மிளகாய், புகையிலை இல்லாது, இரண்டு வருடம் நாம் வாழ்ந்தால், சமூகத்தின் ஆரோக்கியம் நூறுக்கு நூறு உயரும். இந்தப் பழக்கங்களால் உமிழ் நீர்க் கோளங்கள் தேவையற்ற பொழுதெல்லாம் தூண்டப்படுகின்றன. ஜீரணத்திற்கேற்பட்ட இந்த ரசம் எச்சிலாக அடிக்கடி வெளிச்சென்று விடுகிறது. இவை வரட்சி அடைகின்றன. தூண்டும் நரம்புகள் உணர்ச்சி இழக்கின்றன. உணவு வாயில் சென்றதும் உமிழ் நீர் வருவதில்லை. இப் பழக்கங்களை அறவே ஒழியுங்கள்! உணவுப் பொருளை மென்று புரட்டித் தின்னுங்கள்.

சர்க்கரை ஜீர்ணம்

ஜீர்ணம் கெடுவதற்கு இன்னும் ஒரு முக்கிய காரணம் உண்டு. இது எளிதில் மறக்கத் தக்கதல்ல. இதை அடிக்கடி ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வர வேண்டும். எண்ணற்ற முறை எப்பொருளையாவது வாய் வழியாக உள்ளே தள்ளுவதே இது. இந்தப் பழக்கத்தை இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

காரணங்கள்

1. அடிக்கடி தின்பது;
2. அளவு மீறித் தின்பது.

நாம் இஷ்டப்பட்ட பொழுதெல்லாம் ஏன் தின்னக் கூடாது? உயிரற்ற கோணிப்பையாக இருந்தால் இஷ்டப்பட்ட பொழுது, வாயை அகட்டி, எத்தனை தடவைகள் வேண்டுமென்றாலும், கோணிப்பை கொள்ளும் வரை, பொருளைத் திணிக்கலாம். ஆனால் இரைப்பை உயிருள்ளது. கோணிப் பையைப் போல், வருவதை எல்லாம் வாங்கி, நித்திரை செய்

யாது. ஒரு பட்டாணி உள்ளே சென்ருலும் உடனே, ஜீரண யந்திரங்கள் எல்லாம், விழித்துச் சுறுசுறுப்பாய் வேலே செய்கின்றன. அதாவது, இரைப் பையின் சதைகள் இறுகி, விரிந்து, கசக்கி, நசுக்கி அதை ஒதுக்கும். 'காஸ்ட்ரிக் ரசம்' கொட்டும், இதைக் குழம்பாக்கி மெல்ல மெல்லத் தள்ளிக் குடலுக்குள் சேர்க்கும். குடலில் ரசங்கள் பாயும். அது வேலே செய்யும். வாயிலிருந்து, கடைசி வரையில் சலனங்கள் தொடர்ச்சியாக உண்டாகும்.

இது முடிந்து ஓய்வெடுக்கும் சமயத்தில், ஒரு வாழைப் பழத் துண்டம், ஒரு ஊறுகாய் ஸாம்பிள், ஒரு தின்பண்டம், ஒரு கப் காப்பி, பின் உணவு என்று எண்ணுக் கடங்காதபடி, இந்த ஜீரண யந்திரங்களேத் தார்க்குச்சி போட்டுத் தூண்டுகிருேம். காப்பி மேலிட்ட நாற்பது வருடங்களாக. இதற்காக மட்டும் இனமாக வருகிற தென்றும், எத்தனே தடவைகள், ஜீரண யந்திரத்தைத் துடிக்கச் செய்கிருேம்!

நச்சுத் தினி, நொறுங்குத் தினிக் கெல்லாம் தூண்டப்பட்ட இயற்கை, சாப்பாடு காலத்தில், உணவை ஏற்று, ஜிரணிக்க லாயக்கற்றதாகிறது. உணவைக் கண்டாலும் பசி எடுப்பதில்லே, போஜனக் கொரடா தேவையாகிறது. டாக்டர், மருந்துப் புட்டி, புளிச்ச ஏப்பம்-எல்லாம் நம் பாக்கியமே!

கோணிப் பையோ அப்பாவி; கிழிந்தாலும் கடைக்காரரிடம் மற்ருென்று வாங்கலாம். இரைப்பை வாய்க்கால்கள் கிழிந்தாலோ, எந்தக் கடைக்காரர் புதிதாகக் கொடுப்பார்?

நூறு வயது சுகமாக வாழ ஏற்பட்ட இதை, முப்பது நாற்பது வருஷத்திற்குள், சித்திரவதை வாழ்க்கையில் பாழாக்குகிருேம். அன்பர்களே! இதுவோ சுக வாழ்க்கை? அடிக்கடி தின்றும் அல்ப சுகத்தை வெறுத்தால் அநேக ஆண்டுகள், விரியப் பெரு சுக வாழ்க்கை வாழலாமே! பிறர் தாக்ஷண்யத்திற்காகவோ கிடைக்காத பொருள் என்ருே, உங்கள் உயிர்க் கருவிகளே ஏன் இம்சிக்க வேண்டும்? நாகரிகமா—நல்மதியா இது?

நீண்டு வாழ

ஓய்வு வேண்டும்! மூளேக்கு ஓய்வு வேண்டும், கை கால்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும், கண்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும். இதைப் போல் உணவுப் பைக்கும் ஓய்வு வேண்டும், குடலுக்கும் ஓய்வு வேண்டும், உமிழ் நீர்க்கும் வாய்க்கும் ஓய்வு வேண்டும். ஓயாது அடிக்கும் உயிர் இதயம் கூட இரு உதைப்புகளுக்கு மத்தியில் சிறிது ஓய்வு எடுக்கிறது.

அடிக்கடி உண்ண வேண்டாம். தேவையானதைப் போஜன காலத்தில் சேர்த்து உண்ணுங்கள்! உண்ட பிறகு, தாக சாந்திக்கு நீர் பருகு

வதற்கு மட்டும் வாயைத் திறக்கலாம். இடையில் எந்தப் பொருளேயும் உள்ளே சேர்க்க விடாதீர்கள்!

பகல் முழுதும் உழைத்த கூலியாளை இரவில் எழுப்பி எழுப்பி நித்திரை செய்யச் செய்தால், மறு நாள் உழைப்பிற்கு இவன் சித்தமாக இருப்பானு? ஜீர்ணக் கருவி உங்கள் உண்மை வேலையாள். இதை அடிக்கடி ஓய்வு காலத்தில் பொருளைத் திணித்துத் தூண்டிக் கொண்டே இருந்தால், மறுபடி வேலை செய்யச் சித்தமாயிருக்குமா?

ஓய்வு அவசியம்

சரீர உழைப்பில்லாதவர்களுக்கு இரு வேளை போஜனமே போதும். அல்லது, இரு போஜனம், ஒரு சிற்றுண்டி. பசித்தால்தான் உண்ண வேண்டும். பசிக்காத பொழுது பஞ்சபக்ஷ பரமான்ன உணவு கெஞ்சினுலும் தொடக் கூடாது. அது அமுதல்ல; பசியாத காலத்தில் அது விஷமே.

உணவிற்குப் பிறகு நான்கு, ஐந்து மணி நேரம் ஓய்வு தேவையாகின்றது. இவ் வுண்மைகள் **ஆரோக்கிய உணவு** நூலில் நன்ருக விளக்கப் பட்டிருக்கின்றன. எல்லாவற்றையும் விளக்க இங்கே இடம் இல்லை.

அளவு மீறித் தின்பதும் ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுக்கும். பசி தீர்ந்ததும் உணவை நிறுத்த வேண்டும். அரை வயிறு உணவு; கால் பாகம் நீர்; கால் பாகம் காலியாக விட வேண்டும். அவரவர்களுடைய வயது, அளத்தை, கனம், தொழிலுக்குத் தக்கபடி உணவின் இடையும் மாறுபாடு அடையும். திண்ணைத் தூங்கியும், பெட்டியடி ஆளும், இன்னும் குறைத்தே உண்ண வேண்டும். வளரும் பிள்ளைக்குத்தான் அதிக உணவு தேவை. கழிந்த சதை அணுக்களைப் புதுப்பிப்பதும் அல்லாமல், மேலும் வளர உணவு சத்து தேவை. சுமார் இருபத்தி ஐந்து வயதிற்குள் வளர்ச்சி நின்று விடும். வயதானவர் தான் வயதிற்குத் தக்கபடி உணவை அதிகரித்து உண்ண வேண்டும் என்று ஏன் தப்பபிப்பிராயம் கொள்ளுகிருேம்? வயதாக ஆக, உணவின் அளத்தை குறைய வேண்டும். இல்லையேல், ஊளைச் சதை குவியும். ஆரோக்கியம் குன்றும்; ஆயுளும் குறையும். உண்ட பிறகு வெகு காலத்திற்கு எப்பம் வந்துகொண்டே யிருக்கும். மறுபடி பசியே தெரியாது. இதற்குக் காரணம், இரைப்பை சதையின் வீரியக் குறைவாலும், காஸ்ட்ரிக் (Gastric) ரசம் போதாததாலுமே இந்த ரசத்தின் தன்மையும் குறைந்திருக்கும். சென்ற உணவு உள்ளே தேங்கி விடுகிறது. தேங்கிய சாக்கடையில் நீர்க் குமிழிகள் கிளம்புவது போல், வயிற்றுக் குழியினின்றும், காற்றுகள் கிளம்பி வெளி வருகின்றன.

அளவு

உணவிற்கு முன் அதிக நீரைக் குடித்து உடனே புசிக்கிறார்கள். இது தவறு. இடையிடையே தண்ணீரைப் பருகுகிறார்கள். இச் செயல்களால் ஊறும் காஸ்டிரிக் ரசம் நீராகிப் பலம் இழக்கிறது.

நாகரிக வாழ்க்கையில் ஜீர்ணக் கேடுக்கு மற்றொரு காரணம் உண்டு. எல்லாவற்றையும் பனிக்கட்டிபோல் குளிராக்கி உண்பது. உண்ட உடனேயோ, மத்தியிலோ ஐஸ் கிரீம் (Ice cream) முதலியவைகள் உண்பது. இதனால் உணவுக் குழம்பு, உள்ளே மிகக் குளிர்ந்து விடுகிறது. ரஸாயன விகாரங்கள், (Chemical action) ஏற்படுவதற்கு ஒரு உஷ்ண நிதானம் தேவை. இதற்குக் குறைந்தால் மாறுதல்கள் ஏற்படாது. அந்த உஷ்ண நிலை வரும் வரை, இவை காத்து நிற்கின்றன. ஒரு அளவிற்கு மேல், அதிகக் குளிர் உதவாது.

மருந்து விநியோகம்

வயிறு திறக்காப் பெட்டி. வெளியிலிருந்து எட்டிப் பிடிக்க முடியாது. கை, கருவி உள் நுழைத்து, பாகங்களைக் கசக்கிச் சுத்தம் செய்யவும் முடியாது. வெளிச் சதைகளில் ரத்தவோட்டம், உணர்ச்சி குறைந்தால் கைகளால் கசக்கி உயிர்ப்பிக்கிறோம். இரைப்பை, குடல் இக்கதியடைந்தால் என்ன செய்வது? அறியாமையால் கதியின்றி மருந்தைக் கொட்டுகிறோம். முன் கண்ட பொருள்களை இஷ்டம் போல் கொட்டி, இதை குப்பைத் தொட்டியாக்குகிறோம். அங்குள்ள கலவரத்தை அதிகப் படுத்தி, கண்மூடித்தனமாய் இன்னும் பல சரக்குகளைத் தள்ளுகிறோம். இயற்கை அமைப்புத் தேவைகளை முற்றிலும் மறக்கிறோம். வாய் அறியாது தின்பானேன், பின் வயிறு தாளாது படுவானேன்?

சத்தை இழுக்க

யோக சிகிச்சை ஒன்றுதான் இத் திறக்காப் பெட்டியைக் கட்டியாளும். இயற்கை முறையில் அதைக் குணப் படுத்தும். சோர்வடைந்த இரைப்பைச் சதைகளை எடுத்துக் கொள்வோம். உணவு உள் சென்றதும் இவைகள் சலனங்கள் பெற்று, அதைக் குழம்பாக்கித் தள்ளும். சிறு குடல் சதைகள் இவ்வுணவு சத்தைக் கிரகிக்கும் வேலையைச் சரிவரச் செய்யும். பல கால் அக்கிரமமாகத் தூண்டப் பெற்று, இவை வீரியமிழந்து சண்டி மாடுபோல் தார்க்குச்சிக்கும் தலை அசைக்காது மண்டியிட்டு விடும்.கிரகிப்பதற்கும், இரைப்பையின் ரசத்தைக் கக்கவைப்பதற்கும், நரம்பு முனைகள் வீரியத்துடன் இருக்க வேண்டும். இவ்வீரியமும் இராது. இந்நிலையைச் சரி செய்ய இவைகளைத் தட்டி எழுப்ப வேண்டும். இந்த வேலை தனுராசனத்தால் நன்றாகச் செய்யப் படுகிறது. இதில் முதுகு, வில் போல் மேல் நோக்கி வளைந்திருக்க, கால்களும், தலையும் தரையைவிட்டுக் கிளம்பி நிற்க, உடல் கனம் முழுதும் வயிற்றுச் சதைகளால் தாங்கப் படுகிறது.

வயிற்றின் மேல் நிற்கின்றோம். இதனால் ஏற்படக்கூடிய இறுக்கம் வயிற்றுக் கருவிகள் எல்லாவற்றையும் அமுக்கித் தூண்டுகின்றன. இவைகளைக் கசக்கி விட முடியும் இத்தனுரா சனத்திலிருந்தபடியே. தொட்டில் போல் முன்னும் பின்னும் ஆடவும் வலப் பக்கத்திலிருந்து இடப் பக்கமும், இடத்திலிருந்து வலப் பக்கமுமாக மாற்றி மாற்றிப் பிர ளவும். கை கால்கள், சிரத்தை கீழே தணித்து விடாமல் வில்போல் வளைந்தவாறே செய்தால் தான், அதி முக்கியப்பலன்.

உள் சதைகள் உரசி, கசங்கி, உயிர் பெற்று, நரம்பு முனைகளையும் விழிக்கச் செய்கின்றன. மலச் சிக்கல் உண்டானவர்களுக்கு ஜீர்ணக் கேடு விளையும். பலருக்கு மலச்சிக்கலே இந்தக் கெட்ட நிலைமைக்குக் காரணமாகும். குழந்தையிடம் இதை சகஜமாய்க் காணலாம். உணவு எடுப்பதில்லை என்பார். அது இயற்கை தர்மத்திற்குட்பட்டு, தீனியிடம் வராது.

நரம்புகள் விழிக்க

பெரியவர்களுக்கு இதெல்லாம் ஒரு லட்சியமில்லை. தானாகச் சாப்பிட முடியாவிட்டால், எத்தனையோ போஜனக் கொரடாக்கள் இருக்கின்றன. வாயில் கொட்டி, வயிற்றில் இடித்துத் தள்ளுவார்கள். நன்றாக மலப் போக்குண்டான பிறகு, குழந்தை உண்ணும். ஆனால் இச்சிக்கல், 'லிவர்' முதலியவைகளை பாதித்து விட்டால், வெறும் பேதி மருந்தால் மட்டும் ஜீர்ணம் சரிப்பட்டுவிடாது. இந்தத் தனுராசனத்தாலும், இத்துடன் பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனங்கள் செய்வதாலும், மலச் சிக்கலும் ஒழிந்து, சதைகளும் கசக்கப்பட்டு, ஜீர்ணமும் சரியாக நடக்கும்.

ஆனால், இவைமட்டும் போதாததாகலாம். அடிக்கடி வயிற்றினுள் இறுக்கத்தைப் பற்றிக் கூறியிருக்கிறோம். குடல் கீழிறங்கி, இவ்விறுக் கம் குறைந்திருக்கும். இதை அதிகரித்தால், உள்ளே ஒரு ஆளை நுழைத்து. கருவிகளை யெல்லாம் கசக்கிக் கொடுத்தது போலாகும். இந்த அதிகரிப்பு உண்டாக்க சலபாசனத்தையும் மயூராச னத்தையும் முறைப்படி பழகவும். ஜீர்ணத்திற்கு அதி அவசியமான லிவர், பான்கிரியாஸ் (Pancreas) கருவிகளைக் கவனித்தோம். இவைகளைத் தூண்டி விழிப்புறச் செய்து ரசங்களைக் கக்கிக் கலக்க, ஒத்துழைக்கும், மேல் கூறிய ஆசனங்கள், இவ்வாசனங்களைப் பழகித் தேர்ந்த பின், உட்டியாண நௌலி என்ற ஒப்பற்ற இரு ஆயுதங்கள் உள்ளன. வயிற்றின் கேடுகளை யெல்லாம் தகர்க்கக்கூடியன. உட்டியாணவில் வயிற்றை எக்கி, உள்ளே தள்ளுகிறோம். கருவிகள் ஒதுக்கப் பெற்று, அமுக்கப்படுகின்றன. நௌலியில் இறுக்கி, முன் துருத்துகிறோம். இதில் மாறுபாடான சலனம் ஏற்படுகிறது. இவ்விரண்டையும் பல தடவைகள் செய்து, நௌலிக் கிரியாவும் செய்தால் வெகு சீக்கிரம் நோய் அகன்று, ஜீர்ணம் வலுக்கும்.

ரசங்களும் இறுக்கங்களும்

பலர் நிறையத் தின்பார்கள். பால் பழப் புஷ்டியுள்ள ஆகாரமாக இருக்கும். மலச் சிக்கலும் இராது. ஆனால் உடல் கனம் உயராது. வற்றலாய், எலும்பெடுத்துக் கண் குழிந்து வாழ்வார்கள். காரணம்?

இவர்கள் சிறு குடலில், சத்தைக் கிரகிக்கும் சக்தி தடைப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வீரியத்தை இயற்கை முறையால் கொடுக்கா விட்டால் மாத்திரை மருந்துகளை விழுங்கிப் பயன் பெற முடியாது. மேல் கூறிய ஆசனங்களைப் போல் இக்குடலை விழிக்கச் செய்து, சக்தி அளிக்க சூழ்ச்சி கிடையாது. உடல் கனமும் உயரும். உணவுக்குச் செலவழித்த பணமும் வீணாகாது.

இந்த ஜீர்ணக் கேட்டை இயற்கை முறையில் கவனிப்பதில்லை; உணவையும் சீர்திருத்தம் செய்வதில்லை; பழக்க வழக்கங்களையும் நல்லதாக மாற்றிக்கொள்வதில்லை. குடல், சக்தி இழுக்க ஆதாரமாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, விஷம் உண்டாக்கும் தேக்கு ஸ்தலமாக மாறி விடுகின்றது. இந்த நிலையை (Auto-Intoxication) என்பார். தனக்குத் தானே

விஷ நிலை

விஷத்தைக் கக்கிக் கொள்வது. இந்த விஷம் கக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்து, மற்றக் கருவிகளை யெல்லாம் பாதிக்கும். வைத்தியத்திற்குக் கட்டுப்படாது. தலை நோய், பார்வை மங்கல், நரம்பு நோய், தோல் நோய், பக்ஷவாதம் வரை கொண்டு வந்து விடும். இவ்வாறு கேடுற்றவர்களைக் கண்டிருக்கிறேன். யோக சிகிச்சையால் நன் நிலைமை அடைந்திருக்கிறார்கள் பலர்.

இந்த விஷத்தைத் தீர்க்க ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய, சர்வாங்காசனத்தைத் தினம் இரு வேளை முறைப்படி பழக வேண்டும். இந்த ஆசனம் சகல விஷ சம்ஹாரிணி!

ஜீர்ணம் நன்றாக, எளிய அதி முக்கிய ஸ்வாசப் பயிற்சி உண்டு. இதை நாடி சுத்தி என்று கூறுவது உண்டு. இதை உணவிற்கு முன் மூன்று வேளை பழக வேண்டும். வேளைக்கு ஐந்திலிருந்து பதினைந்து நிமிஷம் வரை செய்யலாம். இதன் முறை 3-ம் பாகத்தில் பிராணாயாம கட்டத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அத்தியாயம் 2.
விஞ்ஞானத்தொகுதி

(1) ஜீர்ண வியாதிகளின் பிரிவுகள்

1. பசி இன்மை.
2. ஜீரணத்தாமதம்.

3. ஜீரணமாகாது நிற்றல்.
4. சத்து இழுக்கப்படாத நிலை.
5. அசிடிடி அல்லது புளிப்புத்தன்மை.

(2) விளக்கம்

மேல் கூறிய ஐந்து பிரிவுகளும் ஒருங்கே ஒரு நோயாளியிடம் காண லாம்; அல்லது, ஏதாவது ஒன்றோ, சில பிரிவினைகளோ கூடி இருக்கலாம்.

மலச்சிக்கலு மிருந்தால் துர்நாற்றமிருக்கும். இரைப் பையிலேயே உணவு தங்கி விடுவதானால், வாய் வழியாக துர்நாற்றம் கிளம்பும். ஏப்பம் அதிகம் வரும்.

குடல் புண்ணால் இந்த நிலைகள் ஏற்படக் கூடும். புண்ணென்று ஊகித்தால் சிகிச்சைக்கு, குடல் புண் 6–ம் பகுதியைக் காணவும்.

பல் ஈரல் நோய் பயரியா இருந்தாலும் இந்த நிலைகள் உண்டாவ துண்டு. சிகிச்சைக்குப் பல் நோய் 'பயரியா' என்ற 14-ம் பகுதியைக் காணவும்.

ஜீர்ணக் கேட்டில், புளித்த ஏப்பம் வருவதுண்டு. புளிப்பு சம்பந்தம் பொருள் எதிருந்தாலும் ஜீர்ணம் கெட்டு வதை கொடுக்கும். இந்த நிலைக் கும் சிகிச்சை ஒன்றே. ஆனால் உணவு விதிகளில் மாறுதல் உண்டு. புளிப்புள்ள காய், கீரை, பழங்கள், மோர் விலக்கமாகும். எப்பொருள் களை உடல் ஏற்கிறதென்று தமக்குத்தாமே ஆராய்ச்சி செய்து ஏற்றதை உண்ண விதி உண்டு.

இந்த ஜீர்ண நோய்கள் கொண்டவர்களுக்கு உடல் கனம் குறையும். முடிவில் எனிமியா, அல்லது ரத்தமின்மை ஏற்படலாம்.

இந்த நோயின் அறிகுறிகளில் சில, குடலிறக்கம் என்ற நிலையிலும் காணப்படும். இதற்குச் சிகிச்சையும் உணவும்—இப் பகுதியில் காணவும்.

பசி இல்லாது போதல், பித்தகோசம் அல்லது லிவர் மந்தமாக வேலை செய்தாலும் ஏற்படும், இந்த நிலைக்கும் சிகிச்சை இங்கு கொடுக் கப்பட்டுள்ளதே.

ஜீர்ண ரசங்கள் சரிவர சுக்கப்பட்டு உணவுக் குழம்பில் கலக்கா விட் டாலும் மேற் கூறிய கேடுகள் விளையும். எந்த ரசம் உண்டாகிக் கலக்க வில்லையோ அதற்குத் தக்கபடி, கொழுப்பு, புஷ்டி, சர்க்கரை என்ற தொகுதிகளில் பிணையும், பொருள்கள் உண்டால் ஜீர்ணமடையா. அப் பொருள்கள் உண்ட பிறகு, நோய் உண்டாகும், அதிகரிக்கும், வதைக்கும்.

(3) துணை சிகிச்சைகள்

உபவாசம் அல்லது பட்டினி: இதை உபயோகிப்பதற்கு முன் நோயின் காரணங்களையும், அடையாளங்களையும் ஆராய்ச்சி செய்து. ஏற்க வேண்டும். ஜீர்ணமில்லாது பலஹீன மேற்பட்டிருக்கும் பொழுது உணவை முற்றிலும் விலக்கல் கெடுதி யுண்டாக்கும்.

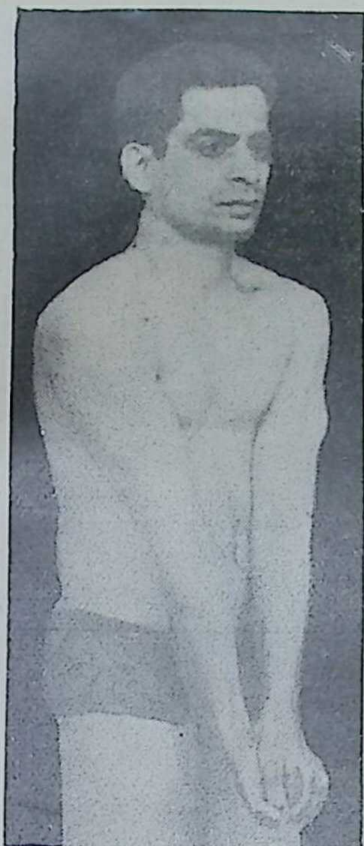
ஒருவேளை போஜனம், விலக்குதல்: அல்லது பத்துப் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை, ஒரு நாள் முழு உபவாசமிருத்தல் என்பதைத் திட்டம் செய்து கொள்ளலாம்.

(4) இச் சிகிச்சை உண்டாக்கும் மாறு பாடுகள்

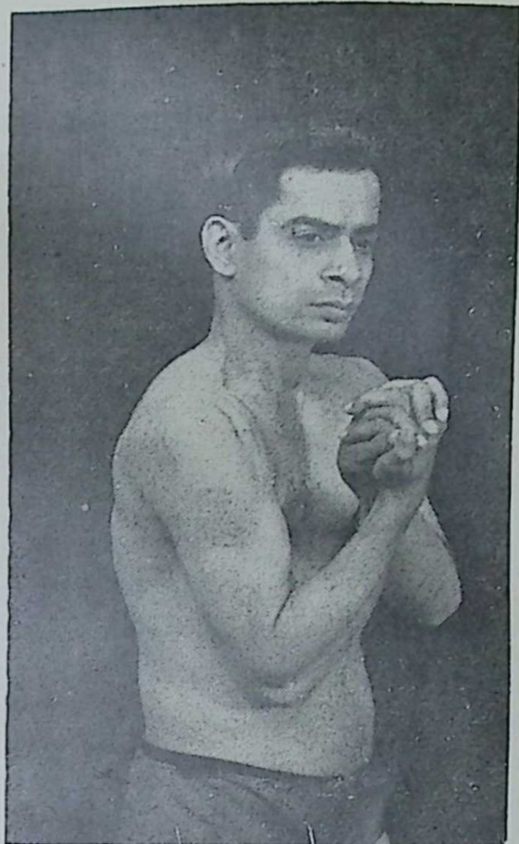
1. இரைப் பை, குடல் சதைகளை உயிர்ப்பிக்கும்.
2. இவைகளை ஆளும் நரம்புகளை நரம்பு வலைகளை வீரிய விழிப்புறச் செய்யும்.
3, நரம்பு முனைகளை வேலைக்குத் தூண்டும்.
4. வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும்.
5. ஜீர்ணத்துணைக் கருவிகளான, லிவர், பான்க்ரியாஸ் முதலியவைகளை விழிப்புடன் வேலை செய்யத் தூண்டும்; ரசங்களைக் கக்கச் செய்யும்.
6. பெரிஸ்டால்டிக், அல்லது குடல் சலனத்தை ஒழுங்கு செய்யும்.

(5) உணவுத் திட்டம்

1. காரம், கடுகு, கடலைகள், வருத்தல், தாளித்தல், எண்ணை, காப்பி, டீ, புகையிலை, சுருட்டு, கிழங்குகள். புலால், விலக்கம்.
2, பருப்புகளில், பாசிப் பருப்பு மட்டும் எடுத்தது. மற்றவை, ஜீர்ணம் வரும்வரை விலக்கம்.
3. கஞ்சி: மிகவும் கேடான நிலையில், சில நாட்கள் கெட்டி ஆகாரத்தை விலக்கிக் கொள்ளலாம். கஞ்சி அவசியமாகும். புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, ராகிக் கூழு, ரவைக் கஞ்சி நன்மை.
4. பாலின் உபயோகம்: சிலருக்குப் பால் ஒத்துக் கொள்ளாமலிருக்கலாம். அதாவது வாயுவை அதிகரிக்கலாம். இதை உடலிற்குமுறைப்படி அறிமுகமாக்கவும். இக் காலம், எருமைப் பால் மற்ற எல்லாப் பாலும் விலக்கம். பசுவின் பாலில் நீர் விட்டு அரிசித்திப்பிலி போட்டுக் காய்ச்சி, திப்பிலியை எடுத்துவிட்டு



சித்திரம்—30.

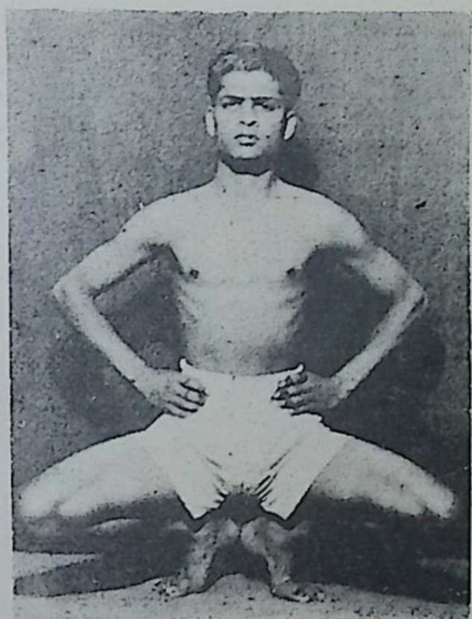


சித்திரம்—31.



சித்திரம்—26.

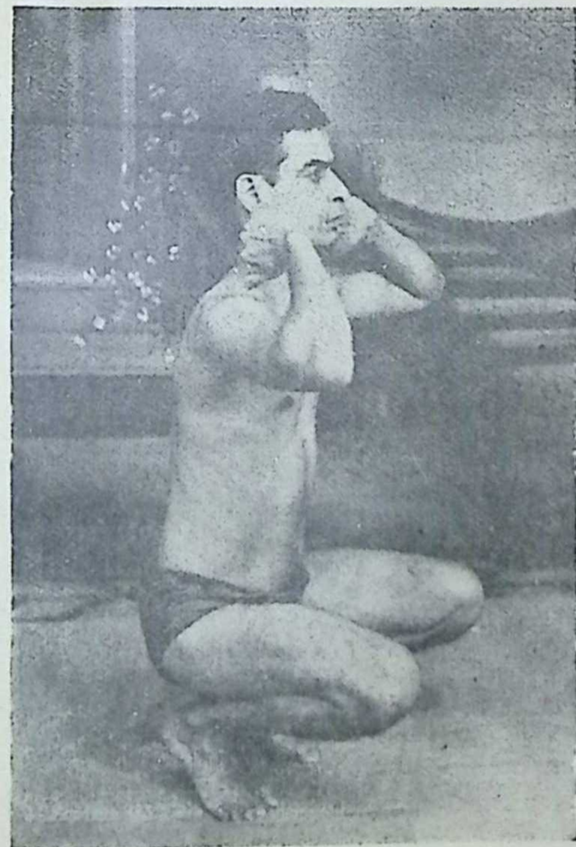
(சித்திரம்-28, 29, பின்பக்கம் பார்க்க)



சித்திரம்—27.



சித்திரம்—28.



சித்திரம்—29.

சிறிது, சிறிதாக, வாயில் விட்டு, நிதானமாக அருந்தவும். துணைப் பொருளுடன் உண்டால், வயிற்றில் சீக்கிரம் பால் உடைந்து, தயிராகி, வாயுவைக் கிளப்பாது. உணவற்ற வயிற்றில், தனிப் பால் அருந்துதலை, வாயு உள்ளவர்கள் நிறுத்த வேண்டும்.

5. அரிசி அமுது : ஜீர்ணத்தில் புளிப்பு ஏற்படுகிறவர்களுக்கு, வாயு வால் வதைப் படுகிறவர்களுக்கு, அரிசி உணவை குறைத்தல் நலம்; சில சமயம், நிலை முன்னேற்றமடையும் வரை அறவே நிறுத்த வேண்டும். அரிசி உணவு வயிற்றில் நின்றால், புளிப்பை அதிகரிக்கும், வாயுவை உண்டாக்கும்.

   ராகியையும், கோதுமை தானியத்தையும் கையாளுதல் அவசிய மாகும்.

6. மோர் : ஜீர்ணக் கேடான நிலையில், மோர் ஒரு இன்றியமை யாத உன்னதப் பொருள். இதை ஒவ்வொரு போஜனத்திற்கும் பின்னும் அருந்துதல் அவசியம். பால் ஒத்துக் கொள்ளாத பொழுது, மோர் நன்மை தரும்.

புளிப்பு ஜீர்ணக் கேடால் விளைந்தால் மோரை விடுதல் நலம். ஆனால் புதிதாகப் பாலை உரை யூற்றி, புளிப்பு வருமுன் மோருக்கு பதிலாக அருந் தலாம்.

7. கெட்டி உணவு அருந்தக் கூடிய நிலையில்: புளிப்பில்லாத பொழுது, முழுகோதுமை மா சப்பாத்தி ஒரு வேலைக்குப் பிரதான உணவாகக் கொள்ளவும். இதன் தயாரிப்பு எனது **ஆரோக்கிய உணவு** நூலில் காணவும். இது கிடைக்காவிட்டால். ராகிக் களி நன்மைத் தரும். இரண்டையும், மாற்றி மாற்றியும் உபயோகிக்க லாம். ஒரு வேளை அரிசி அமுது சேர்க்கவும்.

8. துணை உணவு: பால் இருவேளை. காய் கீரைகள், தக்காளிப் பழம், சாத்துக்குடி திராக்ஷிப் பழம், கருப்பு திராக்ஷி மிகவும் நன்மை தரும்.

புளிப்பிருந்தால்: முற்றிலும் இனிப்பு ரசமுள்ள பழங்களும் புளிப்பு உண்டாக்காத காய் கீரைகளையும் உண்ணலாம்.

(6) யோக சிகிச்சை

முதல்படி : மிக்க பலஹீன மிருக்கும் பொழுது :

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	2	2 விருந்து 5 ,,
3.	அர்த்தபஸ்ஸிமோத்தானசனம்	3-விருந்து-6	3 ,, 6 வினடிகள்
4.	அர்த்தஹலாசனம்	,, ,, ,,	,, ,, ,, ,,
5.	சவாசனம்	1	5 நிமிஷம்
6.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி		3 ,, 5 ,,

இரண்டாம் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	3 ,, 6 வினடி
2.	பஸ்ஸிமோத்தான	3	3 ,, 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	3 ,, 6 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	5 ,, 7 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 5 ,,
6.	மத்ச்யாசனம்	2	10 ,, 20 வினடி
7.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 நிமிஷம்
8.	சவாசனம்	1	,, 7 ,,
9.	நாடி சுத்தி		,, 7 ,,

மூன்றும் படி—முழுத் திட்டம்

எண்	பெயர்	தடவைகள்	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 25 வினடி
2.	பச்சிமோத்தானசனம்	4	4 ,, 20 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 20 ,,
4.	மயூராசனம்	2	4 ,, 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 8 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
7.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$,, 10 ,,
8.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 10 ,,
9.	உட்டியாண	4 விருந்து 6	4 ,, 10 வினடி

10.	நௌலி	4	,,	6 4	,,	10 விநாடி
11.	சவாசனம்	1		5	,,	10 நிமிஷம்
12.	நாடிசுத்தி			5	,,	10 ,

குறிப்புகள் ;

1. பழகும் வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

2. மேல் குறிப்பிட்ட திட்டம் பூர்த்தியானதும், சாதாரண முறைப்படி கும்பகப் பிராணயாமம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். கும்பக காலம் ஆறிலிருந்து பதினைந்து விநாடிக்கு மேல் போகத் தேவை இல்லை. கும்பகங்கள் நான்கிலிருந்து பத்து வரை செய்யவும்.







வயிற்றுக் கடுப்பு அல்லது ரத்த, சீத பேதி

இதன் சாரணங்கள் : வெள்ளேயர் வைத்திய ஆராய்ச்சிப்படி இதன் காரணம் சரியாகக் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லே. இந்த பேதி விஷக்கிருமி யாலும் வரலாமென்றும் சந்தேகிக்கிருர்கள்.

மனக் கோளாறுகள். கவலேகளாலும் வரக்கூடு மென்று ஊகிக்கிருர் கள். இது திடீரென ஏற்படக் கூடியது.

கடைத் தெருவில், சாக்கடைக் கருகில் சுத்தமில்லா இடங்களி லிருந்து, பொருள்களே எடுத்தோ, வாங்கியோ, கழுவாது, சுத்தம் செய் யாது உண்பதாலும் ஏற்படலாம்.

ஆந்த்ர, கர்னடக, தமிழர்களுக்குள் இந்த நோய் அதிகம் உண்டு. காரணம் "மிளகாய்தான்". இதை அபரிமிதமாக பல பொருள்களி லும் கலந்து தின்பதால் ஏற்படுகின்றது.

நோயின் தன்மை :— இது பெருங் குடலேத் தாக்கிய நோயாகும். சிறு குடல் சாதாரணமாக பாதிக்கப்படுவதில்லே. மாதக் கணக்காக, இந்த நோய் தொத்திக் கொள்ளலாம். அதிக ரத்தம் போனல், உடல் கனம் சீக்கிரம் குறையும். எனிமியா, ரத்தமின்மை ஏற்படலாம்.

ரத்தமாகவும் போகலாம். ரத்தமும் சீதம் மலமும் கலந்தும் போக லாம். வயிற்றில் வலி அதிகமில்லா விட்டாலும், ஏதோ சங்கடம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

நோயாளி ஒரு நாளேக்கு, பல தடவை ரத்தமோ, ரத்தம் சீதம் கலந்த மலமோ கழிக்கக் கூடும். மூன்று தடவைகளுக்குமேல் போனல், மிக்க சிரமம் நோயாளிக்கு ஏற்படக் கூடும். இந்த நிலே விரும்பத்தக்கதல்ல. எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது.

பொது சிகிச்சை :

இதில் ஓய்வு எடுத்தலே முக்கியமான்து. அதிக நடமாட்டம் கூடாது. எனிமாவும் கொடுத்து, பெருங் குடலே சுத்தம் செய்யலாம்.

உணவு :—இந்த நோய்க்கு உணவுத் திட்டம் ஒரு சிரமமான விஷ யம். ரத்தம் போய்க் கொண்டிருப்பதால், ரத்தம் உண்டாக எளிதில் ஜீர்ணமாகும். உஷ்ணப் பிரமாணம் அதிகரிக்கும். உணவு அவசிய மாகிறது. கெட்டி உணவைக் காட்டிலும், நெகிழ்ந்த உணவு, நீரான உணவு, உசிதம்.

பசுவின் பால் அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் கொடுக்கலாம். கஞ்சி கொடுக்கலாம். ஜுரம் இல்லாத பொழுது, தயிரும் சாதம் கொடுக்க லாம். மிளகாய், மனக் கோளாறுகள் காரணமாக இருந்து, விஷக் கிருமி கள் சம்பந்தமென ஊகிக்கப்படா விட்டால், தயிரில் வெந்தியம் அரை ஸ்பூன் சேர்த்து சாப்பிடுவது நன்மை தரும். ஜீராவும் நலன் கொடுக்கும்.

புலால், காரம், கடுகு, வருத்தல், தாளித்தல், காயம், சில காலத்திற்குக் கெட்டி உணவும் விலக்கம். பசுவின் பால் கஞ்சி நன்மை தரும். வேக வைத்த அப்பிள் கொடுக்கலாம். கருப்பு திராக்ஷி ரசம், சாத்துக்குடி ரசம் நன்மை தரும். ராகிக் கூழு, தயிர் சாதம் சில சமயங்களில் கொடுக்க லாம். ரத்தம், சீதம் போதல், அடிக்கடி மலம் போதல், நின்றதும், கெட்டி உணவு, காய் கிரைகள் சேர்க்கலாம்.

யோக சிகிச்சை

முதல் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	சவாசனம் (காலை, நடுப்பகல், சாயம்)	1	5-லிருந்து 10 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3	3 ,, 7 ,,
3.	சவாசனம்	1	5 ,, 7 ,,

இரண்டாம் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	சவாசனம்	1	5 ,, 10 ,,
2.	விபரீதகரணி	3	3 ,, 7 ,,
3.	சர்வாங்காசனம்	3	2 ,, 7 ,,
4.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
5.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 ,,
6.	சவாசனம்	,,	5 ,, 7 ,,
7.	நாடி சுத்தி		3 ,, 7 ,,

கடைசிப் படியில்

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1–அ.	ஹலாசனம்	3	4 ,, 10 விநாடி.
2–ஆ.	பஸ்சிமோத்தானு	3	4 ,, 10 ,,

(சேர்த்துக் கொள்ளவும்.)

குறிப்பு :—பிறர் ஒத்தாசையினால் இந்த ஆசனத் திட்டங்களை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

அத்தியாயம்—1.

வாடாது வளரும் வீண் சதையே

தேடாது தடித்தல் ஏன்?

பெரும் சதை ஒரு பெரும் சுமை. பாரத்தைத் தாங்கக் கூலியைத் தேடுவார். வண்டியில் ஏற்றுவார் மூட்டைகளை. ஆனால் சதை மூட்டையின் மேல் உள்ள மோகம் சொல்லவே முடியாது. கட்டிப் பிடித்து விடவே மாட்டார்! எட்டி நில்லென்று சொல்லார். பணத்தைப் பெட்டிக்கு அகற்றினாலும் இப் பிணத்தை அகற்றார். அச் சதையும் மிக்க நன்றியறிதலுடன் ஒட்டிக் கொள்ளும். இதற்கு மிகுந்த பிரியமான இடங்கள் தொந்தி, பிருஷ்டம், மார்பு, தொடைகள். மோவாய்க் கட்டைகூட மடிப்புறும். சிலருக்குக் கழுத்தில் 'கண்டம் கண்டமாய்த் தொங்கும் விந்தை தான் என்னே! பிடரி கூடப் போட்டி போடும் இந் நேசத்திற்கு!

இப் பாரம் பெற்றவர்கள் நடந்தால் சதை அலைகள் காலிலிருந்து தலைவரை எழும். அலைகள் கிளப்பிய புயல் காற்றுப் போலும் சுவாசம் வரும். வயதின் வரம்பு இச் சதைக்குக் கிடையாது. ஐந்து வயது முதல் ஐம்பது வயதுவரை ஆரம்பிக்கலாம். சில அங்கங்கள் இருப்பது கூடத் தெரியாமல் மூடிப் போகும். எல்லாம் ஒரே 'மொழுமொழு'. தொந்தி மடிப்பில் என்ன மறைந்ததோ யாரறிவார்? இவருக்கு மண் நோக்கமே கிடையாது! விண்ணின் ஆசையாலல்ல! இறுகிய கழுத்து இடங் கொடுத்தால் தானே குனிய! இது தயை புரிந்தாலும், துருத்திய தொந்தி மலையை ஊடுருவிப் பார்க்க 'எக்ஸ்–ரே' கண்கள்தான் வேண்டும். எத்தனை 'சத்குருக்கள்' சிஷ்யர்கள் செலவில் வளருகிறார்கள் தெரியுமா! பாடத்திற்கு இல்லாவிட்டாலும் பாதரட்சையைத் தேடுவதற்காவது சீடர்கள் தேவை தானே!

இவர்களுக்கு நடப்பது ஒரு நரக வேதனை. தொடைகள் உரசி,-ஐயோ பாவம்—! உட்காருவதோ பெரிய முயற்சி தான். குனிவது?—இந்த ஜன்மத்தில் இல்லை! இவர் துணிச் செலவு–அதற்காக

சதையின் வதை நாம் வருந்துவானேன்? எண்ணெய் ஸ்நானம், ரிக்ஷா சவாரி, ரயில் பிரயாணம்–? இவை யெல்லாம் பெரும் கேள்விகள்தான்.

ஒரு சந்தர்ப்பம் ஞாபகம் வருகிறது: வெகு வருஷங்களுக்கு முன் நடந்தது. மதுரை ரயில்வே ஸ்டேஷன், இலங்கை 'போட் மெயில்'

புறப்படும் காலம். ஒரு வெள்ளை 'துரைசானி' முதல் வகுப்பில் நுழைந்தாள். கணவன் கொடுக்கும் மற்ற சாமான்களுக்குத் திரும்பும் சமயம். அவர் சாமானுக்காகக் கீழே இறங்கி யிருந்தார். 'கார்டு' ஊதி விட்டான். ஒரு சிறு சதை—மலை (மனிதர்) வெகு அவசரமாக உருண்டு (நடந்து) வந்து 'கிளாஸ்' தெரியாமல் இதற்குள் புகுந்து விட்டது. வந்த வேகத்தில் முன் போகவே அறைக்கும் வெளிப் பலகைக்கும் மத்தியில் சதைத் தொடர்கள் மாட்டிக் கொண்டு விட்டன. வெள்ளைக்காரன் உள் தாவினான். வெள்ளைக்காரியும் பின் திரும்பினாள். மத்தியில் சிக்கிக் கொண்ட உயர்ந்த சிறு மனிதர் "ஹாஹா" என்று அலறினார். மனைவி புருஷனைப் பார்க்க புருஷன் மனைவியைப் பார்க்கத் துடித்தனர். இவன் அங்கு தள்ள, இவன் இங்கு தள்ள ஆசாமி எங்கு எந்த பாகம் இருக்கிறதென்று அறியாது அலற, வண்டி புறப்பட்டு விட்டது...........

அங்கும் இங்கும் நின்ற தம்பதிகள் "டாம்! டூம்" என்று ஆங்கிலத்தில் அலங்காரச் சொற்பொழிவாற்றினர். ஆசாமியும் சற்றும் விளங்காது, விடாப் பிடியாய் அரும் செந் தமிழில் அரங்கேற்றினர். பாவம்! வழி மறைத்த இந்த நந்தி விலக, புருஷன்–பெண்ஜாதி எப்பொழுது தரிசித்துக் கொண்டனரோ! ஆசாமியும் நசுங்கியா, வண்டியை உடைத்தா விடுபட்டார் என்பதை, தென்னிந்திய ரெயில்வே தஸ்தவேஜியில் தான் காண முடியும்!

உணவுமட்டுமா காரணம்! ஒட்டிய வயிருன் பக்கா ஒரு படி உண்டும் இளைத்தே காணுகிருனே. எங்கு புதைகின்றது எல்லாம்? ஏகாதசி விரதம் இருந்தும் இளைக்காது எடை ஏறும் புள்ளிகள் அநேகம். இதற்கும் காரணம்?

அதிலும் இவர்கள் குள்ளமாக இருந்துவிட்டால், தையல்காரன் குடுத்துணிக்கு எது நீளம் எது அகலம் என்று பிரமிப்பான். இச் சதைக்கு அத்யந்த ஆத்ம ஸ்தலம் தொந்தி. இது பல தினுசுகள் வாய்ந்தது. இளம் தொந்தி, 'மைனர்' தொந்தி, மேல் தொந்தி, அடித் தொந்தி, பானைத் தொந்தி எனப் பல வகைப்படும். எவ்வகைப் பட்டால் தான் என்ன! அங்கி சிலரை அழகாக மறைத்தாலும், பாபக் கண்ணுடி உண்மையை விளக்கி விடும்.

தினுசுகள்

என்ன இப்படி யெல்லாம் 'பெரியவா'ளைப் பற்றி எழுதலாமா, கோபிக்க மாட்டார்களா? திட்ட மாட்டார்களா என்ருல், ஹூ—ஹூம்; அப்படி எல்லாம் செய்யவே மாட்டார். திட்ட மூச்சு இராது; கோபிக்கக் களங்க மிராது இவரிடம். சாப்பாட்டு வேளையைத் தவிர மற்றக் காலங்களில் இவரைச் சேர்த்துக்கொண்டு சுகமாகக் காலம் கழிக்கலாம். தம்

மைத் தாமே கேலி செய்துகொள்வார். நாம் மடிப்புகளை விலக்கி ஆராய்ந் தாலும் புன்னகை செய்வார். பெரும் சிரிப்பு இவருக்குச் சிரமம் தான்.

இதென்ன விகட வியாசமா? இல்லை. இதன் விபத்தை விளக்கவே வேகமாய் வரைந்தது. இக் கொடும் பாரத்தில் வெறுப்புத் தட்டவே, சிரிப்பாயும் எழுதியது.

ஊளைச் சதை உபயோக மற்ற சதை. ஏன், எவ்வாறு வளருகிறது? தடுக்க முடியுமா? ஒழிக்க முடியுமா? இது நோயா, இயற்கையா? பஞ்சத்தில்கூட வாடாது வளர்வதேன்?

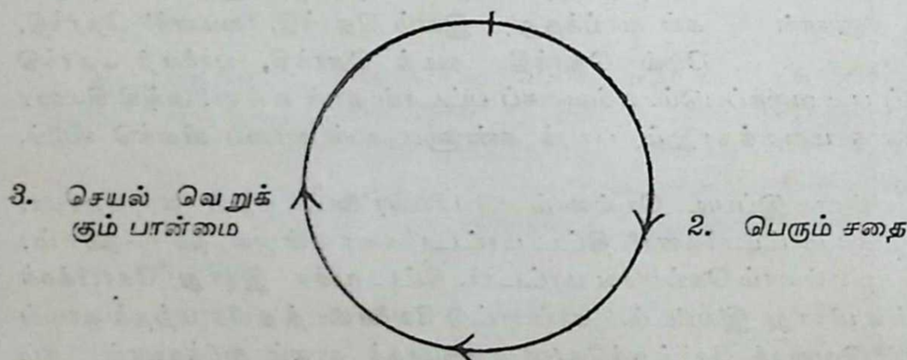
காரணம் அறியாது கலங்குவது பேதமை. பெரும் சதை பிடித்தால், அதைப் பெற்ற விதத்தை ஆராய வேண்டும். அண்ணன் அக்காள் கொடுத்த தான மல்லவே இது! நண்பன் தன் பொக்கிஷத்தைப் பாதுகாப்பிற்காக இங்கு தள்ளினனு? நெருப்பின்றி புகை கிளம்பாது. அதிக உணவின்றி, சதைக் கூட்டம் எங்கிருந்து வரும்?

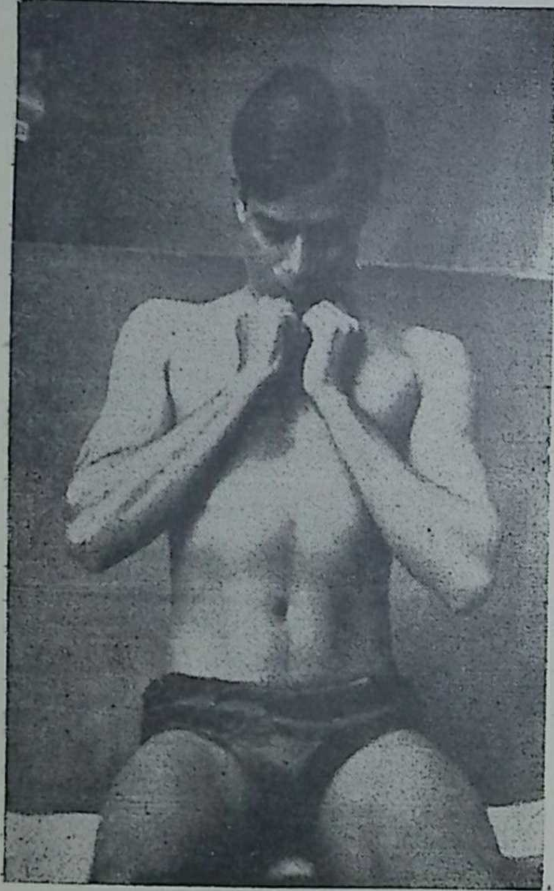
ஆராய்ச்சி

உண்பது உழைப்பிற்கு உதவும் சக்தியைப் பெறுவதற்கு, வாழ்க்கை கையில் பிழைப்பதற்கு! வாழ்க்கை உண்பதற்கல்லவே! சக்தி தேவைக்கு மீறி உண்டால்? மலமாய் எல்லாம் கழியாது—கொழுப்பு குவியும். எல்லாம் எரிபடுவதில்லை. மிகுதி தொத்திக் கொள்ளும். செயலின் குறும்பு இல்லாத இடத்தில் சதை சௌக்கிய நித்திரைக்குச் சேரும்.

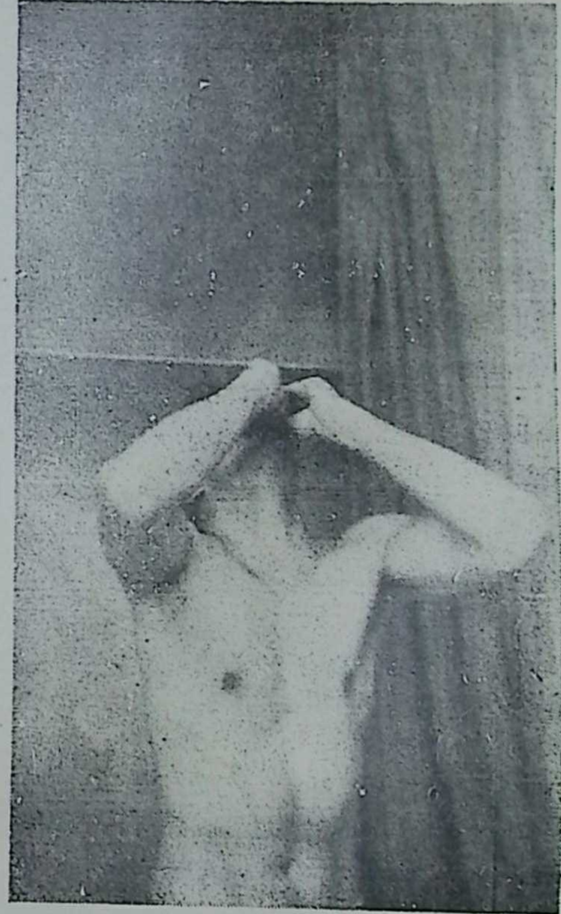
இம் மாமிசம் கழிய வேறு வழியில்லை. உடல் கனம், அளவிற்கு மீறி அதிகரிக்க, சோம்பலுண்டாகும். உழைக்க உத்சாக மிராது. செயலற்றதால் அங்கங்கள் பருக்கும். இக்கதி ஒரு தீய சக்கரத்தில் ஈடுபடுத்தும். உழைப்பற்ற சதை ஊளைச் சதை, செயலின்றிச் சேரும் சதை, உதவா கனமாகும்.

தீய சக்கரம்

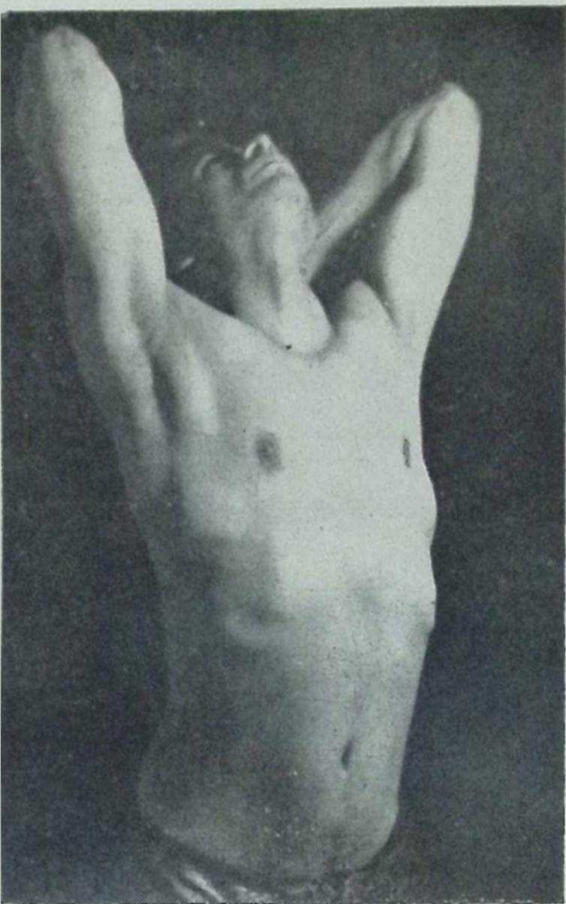




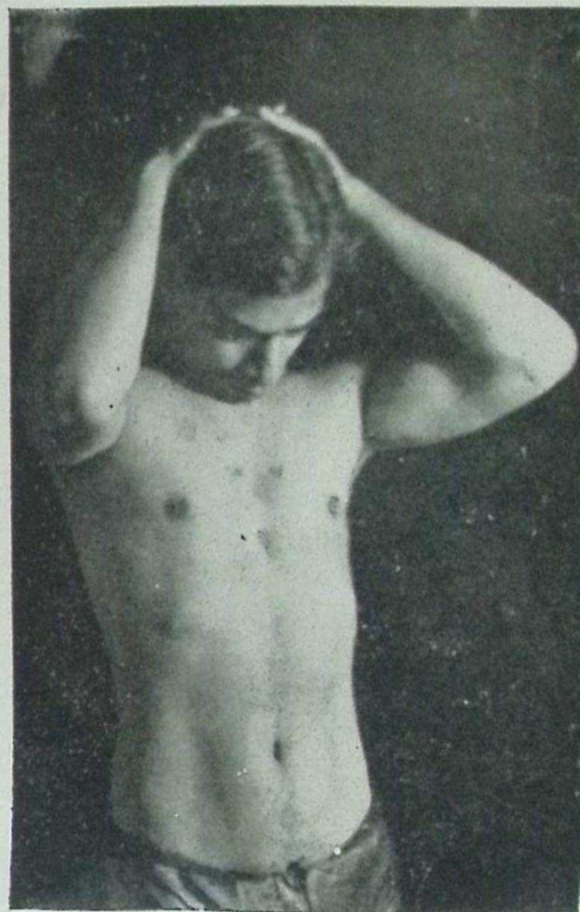
சித்திரம்—32



சித்திரம்—33



சித்திரம்—34



சித்திரம்—35

இந்நிலை தரும் உணவு பலவகைகளாயமையும்; அளிக்கப்படும்.

1 பசியாற்றலுக்கு மீறிய அதி உணவு.

2 பசிக்கு உசித மில்லாத உணவு.

3 தொழிலுக்கு ஒக்காத உணவு.

4 ஆரோக்கிய விரோத உணவு.

5 கண் மூடா வரையில் வாய் மூடா விரதம்.

சிறு உதாரணங்கள்

1 வத்தல் குழம்பு தேவாமிருதம் போல் இருக்கும். (சுவர்க்கத்தில் மிளகாயமிர்தமே இல்லையெனக் கேள்வி!) இரண்டு சிப்பல் அன்னத்தை இதற்காக எக்ஸ்ட்ரா (Extra) வாக திட்டுவது.

2 பசியாற்றுவது பிரதான உணவு—அரிசி அமுதே, வட நாட்டாருக்குக் கோதுமை உணவோ—இதை மறந்தோ, இதனுடனே, நிலக்கடலை உருண்டையாலும், வெங்காய போண்டாவாலும் பசிக்குமேல் திணித்தால்?

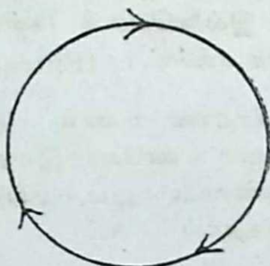
3 பொட்டியடி குமாஸ்தாவுக்கு எண்ணெய்ப் பழையதும், விறகு உடைப்பவனுக்கு, சங்கு போல் திட்டிய கஞ்சி நீக்கிய, புது அரிசிச் சோறும், மிளகாய்த் தண்ணியும்.

4 "உப்பும் உரப்பும்" நட்டு நிர்க்குமாம் நாக்கடிமையோர் சமையலில்; (புளியின்) புளிப்பு இவர்கள் உணவில், எலுமிச்சம் பழத்தை வெட்க மடையச் செய்யும்! கேழ்ப்பானேன், இவர் சதைகள் இரத்த மிழந்து, நீரால் உப்பிப் பருப்பதை. ரத்தம் தவறி ஏற்படாமல் பாதுகாக்க, காப்பி, டீ (Tea) தீயை நான்கு வேளை வயிற்றுள் பாராக் கொடுக்கும்.

5 சிலருடைய வேதாந்தத்தில், உண்டதும், கண்டதும் தான் வாழ்க்கையில் மிச்சமாம்! காசு கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் சினிமா, கையில் பண்டம் கிட்டும் பொழுதெல்லாம் பாரணைதான்! நிரம்ப ஜாலி மேன் (Jolly man) ஆம் இவர்! பெரு மூச்சும், பெருவலியும், பின் "தூவானக" டாக்டர் "பில்லும்" வரும் காலத்தில்லவோ, "ஜாலியைப் பார்க்க வேண்டும்!!

இவ்வைந்து திவினைகளுக் குள்ளாகாமல், எத்தனையோ பழக்கங்கள் உபயோகமற்ற சதைப் பருமனைத் தரும். பணக்காரராக இருந்தால் புஷ்டி கொழுப்பு அதிகமான வஸ்துக்களையே அதிகம் உண்பார்கள். பணக்காரரின் நண்பர்களும் இப்பிரிவில் சேருவார்கள். கையிலிருந்து காசு

கழலாமல் கிடைப்பதால் இன்னும் உத்சாகமாய் சதை ஓங்கும். காசு போன கவலையில்லையல்லவா! செலவின்றி சுப்பையர் ஹோட்டல் பிரவேசம் கிடைத்தால் யாரால் தான் மறுக்க முடியும்! உடல் மன்னிக்குமா? காசில்லாது பண்டம் உள் நுழைந்த தென்று, பெரும் சதை பற்ருதா? வயிறு புடைக்கத் தின்னுல்தான் பசி தீர்ந்ததாகத் தெரிகிறது. இது பழக்கத்தால் கெட்ட நரம்புகளின் விபரீத உணர்ச்சியாகும். நிறையத் தின்ருல் வயிறு புடைக்கிறது. அகன்ற வயிறு, அதிக உணவைக் கேட்கிறது. இதுவும் ஒரு நிய சக்கரமே.



"நன்ருத் தின்னு, நன்ருப் பருத்தா, உமக்கென்னையா போச்சு!" என்று குட்டித் திண்ணை வேதாந்தி குபீரென்று குதிக்கலாம். 'வயத்து வலிக்காரன் போல் ஒட்டின வயிறு இருக்கணுமா?' என்று கோபத்தில் மட்டையோடு 'நச்ய'த்தை உறியலாம். எமக் கொன்றும் போவதில்லை. டாக்டருக்குப் பணம் போகும். நமனுக்கு உயிர் போகும் 'ஏதன் மத்தியில்', சுகம், 'நச்ய'த்தில்தான்! நசியும் உடலில் காண முடியாது!

அத்தியாயம்—2. பயிராகும் ஊளைச் சதை

தின்று பருப்பது ஒரு வகை. உண்ணுது பருப்பதும் உண்டு. முழுப் பட்டினியால் அல்ல! பாதி வயிறு உண்டாலும், செல்லும் உணவு ஊளைச் சதையையே சேர்க்கின்றது. தைராய்டு என்ற அதி உன்னதமான சதைக் கோளம் கழுத்தில் உள்முகமாய் அமைந்திருக்கிறது. இது தாமதமாக வேலை செய்தால், இதன் ரசம் சிறிதாக்கப்படுகிறது. தேவை போதாததால் ஜீர்ண அமைப்பைக் கெடுத்து, உணவு சக்திக்காக எரிக்கப்படாமல் உபயோகமற்ற கொழுப்பாகச் சேர்க்கப்படுகின்றது. கனக் குறைவிற்காக இருக்கும் ஏகாதசிகள், வைகுண்டம் என்னமோ அல்பாயுளில் சேர உதவும். கனம் மட்டும் உயிர் உள்ளவரை குறையாது.

தீனியின்றிப் பருத்தல்

உணவு, உடல் நிதானத்திலிருந்து, சதை அதிகத் தீனியால் வந்ததென்ருே, தைராய்டின் கேடால் வந்ததென்ருே நிச்சயிக்கலாம். பெண்

களுக்கு எளிதில் தைராய்டு கெடுவதுண்டு. சதையும்
தைராய்டு மிக்க சுதந்திரமாய் இவரிடம் பற்றிக் கொள்ளும்.
கருக்கேடு, அதிக பிரசவங்களினால், தைராய்டு கெடும்.
உதவாச் சதை வைக்கலாம். இவர்களைப் பட்டினி போடுவது பேதமை
யாகும். ஆபத்து விளையும். தைராய்டு சிகிச்சை கொடுக்க வேண்டும்.
இது பின்னால் கவனிக்கப்படும்.

அதிக மாமிசத் திரட்டு பல விபத்துகளைக் கொடுக்கும். உடலின்
உயிரமைப்பு சூக்ஷ்மமானது; மிகவும் விநோதமானது; ஒவ்வொரு பாக
மும், கருவிகளின் அமைப்பு உழைப்புகளுடன் பிணைந்து நிற்கின்றன.
ஏதாவது ஒன்று அதிகமாய்ப் பருத்தாலோ, உழைத்தாலோ, வாடினா
லோ இதை யொட்டி வேறு இயந்திரம் கேடு அடையும். உடல் பல
சக்கரக் கூட்டு இயந்திரம் போன்றது. ஒரு சக்கரம் தடையுண்டால்
மற்றவையும் பாதிக்கப்படும். ஒரு பல் பெயர்ந்தால், பல அசைய
ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு தேசத்தின் ஏற்றுமதி இறக்குமதி எப்படி அதன் செல்வாக்கைப்
பாதிக்கின்றதோ அதே மாதிரி, உடலின் உணவு சக்தி ரூபமான வரவு
செலவு தாறுமாறாகும். ஏற்றுமதி இறக்குமதி இலா
ஸ்வாசாசயம் காவின் வேலை ஓர் இடத்தில் நிதானப்பட்டால், நின்
றால், கட்டும் துணியிலிருந்து கப்பலேற்றும் கூலி
வரையில் விதி தவறும். உண்டாகும் சக்தி, இவ்விரண்டின் நிதானம்
தவறினால் வளர்ச்சியிலிருந்து, ஹிருதயம், நுரையீரல் நரம்பு கோசங்கள்
வரை கேடு விளையும்.

உடலின் சதைக் கனத்தை ஒரு குடும்பப் பாரமாக வைப்போம். இப்
பாரத்தைத் தாங்க ஸ்வாசக் கருவியின் சக்தி என்பதே பொருளாதாரம்,
வருமானம். வருமானத்திற்கு மீறிக் குடும்பபாரம் அதிகரித்தால் மனிதன்
கோர்ட்டில் 'பாப்பர்' நோட்டீஸ் கொடுப்பான். ஸ்வாசாசயத்தின் சக்தி
என்ற வருமானம் மீறி உடல் கனத்தை அதிகரித்தால் யமன் உலகில்
மரண நோட்டீஸ் கொடுக்க வேண்டியதுதான். நமன் நரகத்தில்
இடுவானோ என்னவோ; இங்கு அவன் வருமுன் நரக அவஸ்தைப் படுவது
நிச்சயம்!

ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் பிராணாயாம கட்டத்தில் இந்த விஷயத்தை
வீரியக் கணக்கென்று விஸ்தாரமாக விளக்கி யிருக்கிறோம். ஒவ்வொரு
அணுச் சதையும் நல்ல ரத்தவோட்டத்தால் புதுப்பிக்க உயிர்ப்பிக்கப்பட
வேண்டும். ரத்தம் அளிக்கும் உயிர் பிராணவாயு. இதை ஸ்வாசாசயம்
ரத்தத்திற்குக் கொடுக்கிறது. ஒவ்வொரு ஸ்வாசத்திலும் வெளியிலிருந்து

உள்ளிழுக்கப்பட்ட பிராண வாயுவே இதற்கு உதவும். ஸ்வாசாசயத்தின் அளத்தை உழைப்பிற்குத் தக்கபடி இந்த வாயுவை கிரகித்து அளக்க முடியும்.

இத் தொகுதி எவ்வளவோ அதற்குகந்தபடி இயற்கை உடல் கனத்தை அமைக்கின்றது. இவ்வளவு சக்தி போதாவிடில் பல நோய்கள் உண்டாகும். மீறி இருந்தால் அதி உத்சாகமாய் அதிக உழைப்பிற்குப் பலம் மிகுதியாகும்.

கனமும் ஸ்வாசமும்

இயற்கை அமைத்தபடி மனிதன் நிறுத்துவதில்லை. ஸ்வாச சக்தியை அதிகரிக்கத் தெரியாது. சிரமப்பட வேண்டும். வாயில் கொட்டுவது சிரமமா? தொந்தியைத் துருத்தினால்தான் என்ன? பெண்ணா கொடுக்க மாட்டார்கள்? அழகு, கலை, களை இதை யெல்லாம் மறந்து எத்தனையோ நூற்றாண்டுகள் ஆயின. இவைகளுக்கு மரியாதை ஏது? ஸ்வயம்வரம் வைத்து வீர மன்மதனைப் புருஷனாகத் தேடுவது புராணத்தில் தானே? தற்கால மக்களிடம் உண்டா? மனிதன் என்றால் வயிறு, வாய் இரண்டும் இருக்க வேண்டியது. ஒன்றில் கொட்டி மற்றொன்றில் துருத்த, கொழுத்த பண மூட்டை தானே தேவை? இனி என்ன? இவர்களே கலைக்கரசர், களைச் சிங்கம், ரதிக் கிழவர்!

இதயத்தையும் தாக்கும்—உஷார்!

ஐயா, பயிற்சியைப் பழிப்பவரே! சதை மூட்டை சேர்ந்தால், வினை மூட்டையென்று அறியும். பலன் அடுத்த ஜன்மாவில்தானே என்ற உதாசினம் ஏன்? வியாதி ரூபமாய் இந்த வாழ்க்கையிலேயே கைமேல் டாக்டருடைய 'பில்'லும், உயிரற்ற உடலுமாய்க் காணலாம்.

வினை மூட்டை

இச் சதைத் தொடர்கள் நடந்தாலும், சற்று உழைத்தாலும், வியர்த்து விறுவிறுத்து, 'புஸ்–புஸ்' என்று நல்ல பாம்பு போல் சுவாசத்திற்கு ஏன் சீறுகிறார்கள்? பரிகாசத்தில் செலவழிக்கும் உம் மூச்சை அவருக்கு அளிப்பீரா?

பிராண வாயு சுத்தம் இல்லாவிட்டால், சதை அணுக்கள் அழுகும். ரத்தவோட்டம் சதைக் குன்று பள்ளத்தாக்கு மடிப்புகளுக் கெல்லாம் எட்டாது ஓய்! தண்ணீர் ஓட்ட மில்லாத சாக்கடையில் என்ன விளையும்? எத்தனை பூச்சிகளுக்கு அது மேயும் தரை? அதைப்போல இந்த அடைபட்ட சதைக் கூட்டங்க ளெல்லாம் பல விதமான நோய்களுக்குத் தொத்தி மேய பசும் புல் தரையாகும்.

பெரும் சதைக்காரர் பெருமூச்சு விட்டால் சிறு ஊளைச் சதையர் சிறிதாய்ச் சீறுவர்! கேட்டில் வித்தியாசமில்லை.

கொழுப்பு பரவ இடம் வரம்பு இல்லே. தொந்தியில் பருக்கும். கால் கைகளில் ஒதுங்கும். இங்கெல்லாம் நெருக்கடியானுல் இடுக்கு களில் புகும். இங்கும் இடமில்லாவிடில் இதயத்தையே (heart) பிடிக்கும். கை வைத்து எரிக்க வரம் வாங்கும் பஸ்மாஸுரன், வரன் கொடுத்த சிவன் தலையிலேயே கரம் வைக்க வந்தானும். உயிர்க் கருவி இடம் கொடுத்தால் ஒட்டி ஓங்கிய கொழுப்பு, முடிவில் இதயத்தையே கட்ட ஆரப்பிக்கிறது. இந்நிலையை ஆங்கிலத்தில் (Fatty infiltration of the Heart) 'ஹ்ருதயத்தில் கொழுப்பு ஊற்றம்' என்பார்கள்.

ஹ்ருதயத்தில் கொழுப்பு

கொழுப்பு ஊறிய உடல், வீதி, சுகாதாரம் விலகி வளர்ந்த நகருக்குச் சமானமாகும். ரஸ்தாக்கள் நீரோட்ட வசதிகள், காற்றுலாவும் வெளிகள் இல்லாது சுகத்தைக் கெடுக்கும். சதையோ வரம்பின்றி வளரும். ஜன நெருக்கடி இடம் பார்த்துப் பரவாது. ரத்தவோட்டம் உழைப்பிற்கிடமின்றி குறுக்கிடும். மற்ற பாகங்களில் இக்கதி ஏற்பட்டால் சமாளிக்கலாம். இதயம் இந்நிலை கொண்டால் வெகு சீக்கிரம் உயிருக்கு விபத்து உண்டாகும்.

கால் கைகளுக்கு ஓய்வுண்டு. உணவுப் பைக்கு ஓய்வுண்டு. இந்த இதயத்திற்கு மட்டும் ஓய்வென்பதே கிடையாது. எது நின்ருலும் சில காலம் பிழைக்கலாம். இது நின்ருல், வாழ்க்கை அவ்வுடலில் திரும்பிக் காண முடியாது. இரு துடிப்புக்கு மத்தியில் உள்ள பின்ன விஞடி நேரத்தை இதற்குச் சிரமப் பரிகாரமென மதிப்பார் சிலர்.

ஓய்வற்ற கருவி

அநேக மைல்கள் நீளமுள்ள சிறிய பெரிய ரத்தக் குழாய்களிளெல்லாம் ஓட்ட மிருக்க வேண்டும். இவ்வளவு வாய்க்கால்களில் நிரப்பி உதைத்துத் தள்ள இதயம் ஒன்றே பாடு படுகிறது. மனிதனின் சரீரம் எவ்வளவு பெரியது? அதைப் புதுப்பிக்க ரத்தமளிக்க, ஒரு முஷ்டிப் பிரமாணமுள்ளதே இதயம். எவ்வளவு எடை சதை உடலில் தொத்தி நிற்கின்றது! இது நாறி அழுகும் மாமிசமாக இராமல், உயிரில் உழைப்பிக்கச் சிறு எடையுள்ளதே இக் கருவி.

ஆனுல் அதி தீவிரமாக இறுக்கி ரத்தத்தைத் தள்ளியும், பின்பு அகன்றும் வேலையைச் செய்கின்றது. இதன் மாமிசம் ஒரு அபூர்வ அமைப்பு கொண்டது. இருபத்து நான்கு மணி நேரத்தில் இது செய்யும் "இராத்தல்-மணி" வேலையை மனிதன் கூட இயற்ற முடியாது. வீணைத் தந்திபோல் வீரிய உன்னதம் பெற்றது.

ஆபத்து

இச் சதையில் கொழுப்பு இறங்கி விட்டாலோ ரத்தவோட்டம் நிதா விக்கும், பல மாமிசங்களில் இராது. முடிவில் பிராணனே அழியும். இவ்வளவு பொல்லாத முடிவைத்தரும் இந்தப் பெரும் சதை.

இப் பெரும் சதையாளருக்குப் பித்த கோசம் சரியாக வேலை செய் யாது. மந்தமாக நடக்கும். இதை எட்டிப் பிடித்துக் கசக்குவது எங்ஙனம்?

இயற்கை மாமிசத்தை ஊடுருவி இதை எட்ட இயலாது. மலை போன்ற கொழுப்பு வழி மறித்திருந்தால் பித்த கோசம் இளம் நித்திரை செய்து கொண்டே இருக்கும். சிகிச்சையும் நஷ்டமாகும்.

ரத்தவோட்டம் திவிரமாக எல்லாப் பாகங்களிலும்பரவாததால், இது அளிக்கும் பிராண வாயு சகல நரம்பு வலைகளுக்கும் எட்டாது. சோம்பல் எல்லாக் கருவிகளையும் பிடித்தாட்டும்.

இப் பெரும் சதையை ஆகார திட்டத்தினுல் வெகு தூரம் குறைக்க முடியும். பெரும் சதை வாய்ந்தவரில் சிறுபான்மை யோருக்குத்தான் 'தைராய்டு' கெட்டிருக்கும். மற்றவர் பயிற்சி துவக்குமுன் ஆகார நிர் மாணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். இக்கட்டுப் ஆகாரத் திட்டம் பாடில்லாவிடில் பயிற்சி கூட பயன் அளிக்காது. ஆகாரத்துடன் பானமும் சேர்ந்தது. குடம் குடமாய் இவர், ஓயாத தாகத்தை அடக்கக் குடிக்கும் தண்ணீரெல்லாம் ஊளைச் சதையைப் பெரும் சதுப்பு நிலமாக்கி உடல் கனத்தை அதிகரிக்கும்.

பெருந்தீனி அகற்றுவீர் பெரியவரே!

சராசரி ஒரு மனிதனுக்கு 2600 காலரி (Calory) உஷ்ண சக்திப் பிர மாணம் கொடுக்கக் கூடிய உணவு தேவை. இது ஒருவர் தொழிலுக்குத் தக்கவாறு மாறுபடும். சரீர உழைப்பு தினம் அதிகமாக இருந்தால், உணவு அதிகரிக்க வேண்டும். நாகரிக வாழ்க்கையில் உழைப்பிற்கு உண வை எங்கு ஒத்துக் கொடுக்கிறுர்கள்? எதைத் தின்கிறோம், எவ்வளவு தின்கிறோம் என்ற யோசனையே கிடையாது. உஷ்ண சக்தி, கொழுப்பு சக்தியிலிருந்து அதிகம் எளிதில் கிடைக்கிறது. உஷ்ணக் கணக்கு தேவைக்கு மீறி இப் பலகாரம் அதிகரித்தால் இக் கொழுப்பு குவியும்; எரிக்கப்பட்ட உஷ்ணமாக மாறு வதில்லை. எங்கு குவிந்தாலென்ன? எவ்வளவு சிறிதாய் சேர்ந்து வந்தா லென்ன? இது உபயோகமற்ற ஆபத்து ஊளைச்-சதை என்பதற்குச் சந்தேகமே இல்லை. இப்பெருந் தீனி குறைய வேண்டும். இது பல

தடவை போஜன சிற்றுண்டிகளாலும், கணக்கின்றிய "நொருங்கு" தினியாலும் உண்டாகிறது.

உண்ணும் வேளை தவிர மற்றெவ்வேளையிலும் தின்பண்டம் கொள்வதில்லை என்று விருதம் கொள்ளவும். சாதாரணமாக, மூன்று வேளை போஜனம் ஒன்று அல்லது இரு வேளை சிற்றுண்டி, இவர் உட்கொள்வார். இது இரு வேளை போஜனத்திற்கு மட்டுமோ அல்லது இரு போஜனம் ஒரு சிற்றுண்டிக்குமோ குறைவுபட வேண்டும். மத்தியில் ஒன்றும் புசிக்கக் கூடாது.

உண்ணும் திட்டங்கள்

முழு போஜனம் என்பது அரை அல்லது அரையே அரைக்கால் வயிறுக்குமேல் ஏற்கக் கூடாது. சிற்றுண்டி கால் வயிறு தான் ஏற வேண்டும். சக்தி அதிகம் குன்றுவண்ணம், சத்துடன் அளவுப் பிரமாணம் சிறிதாயுள்ள உணவைத் தேடிக்கொள்வது நலம். முழு கோதுமை மா சப்பாத்தியை உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். இதன் தயாரிப்பு, உண்ணும் விதம் கணக்கு **'ஆரோக்கிய உணவில்'** காணவும். தீட்டிய மெஷினரிசியின் கஞ்சி வடித்த உணவு, அளத்தை அதிகம் தேவையாகிறது. இது உசிதமல்ல. 'ராகி' களியும் எடுத்தது.

கீரைகள் அதிகம் சாப்பிடுவது நலம்.

பால், தயிர், அதிக நெய், தேங்காய், எள்ளு எண்ணெய்கள், உளுந்து, கடலை முதலியவைகள் ஒதுங்க வேண்டும். அதிகக் கொழுப்பை இவைகள் சேர்க்கும். மோர், எலுமிச்சம் பழப் பானகம் எடுத்தவை.

இருபது இருபத்தைந்து வயதிற்குப் பின் உடல் வளர்ச்சி அதிகமில்லை. சுமார் முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டு ஆகாரம் அளவு முன்னிலும் முக்கால் பாகத்திற்குக் குறைவாக வேண்டும்.

ஸ்திரீகளுக்குக் கொழுப்பு அதிகம் மிகுதியாகும். அவர்களுக்குச் சாதாரணமாக சக்தித் தேவை மனிதரை விடக் கொஞ்சம் குறைவே. எனினும் இவர்கள் அதிகமாக உட்கொள்வது சகஜம். புருஷருடைய உத்தியோக அவசரம் இவருக்கு இராது. காலச் சிக்கனத்திற்காகவோ, உண்டவுடன் "குண்டு குண்டு" என்று ஓட வேண்டிய அவசியத்திற்காகவோ உணவைத் தேவைக்கும் குறைவாகச் சாப்பிட அவசியமில்லை.

சட்டியிலிருக்கும் சட்டனி, மூலையிலிருக்கும் ஊறுகாய், பழைய வத்தக் குழம்பு, எதிர் வீட்டு நாகுவின் 'சாம்பிள்' ரசம் எல்லாம் குவிய, பேசிக் கொண்டே உண்ண, கொஞ்சம் அதிகமாகவே வெண்கலப்பானை காலியாகும். புருஷன் அவசரத்தை யொக்க, அவர் சாப்பிடுங்கால் இவர்க

தூபச் சரக்குகள்

ளுக்கு ஞாபக சக்தியும் குறைவாகவே இருக்கும். அரைத்த துவையலையும் போட மறந்து விடுவார்கள். இடுப்பில் கூட ஏற்ருத குடம் 'குமுட்டி' மின்சார அடுப்பு, நாகரிக ஓய்வுச் சமையலில் உழைப்பு உன்னதமே இராது. பரிசாரகனும் 'பாய்'யும் இருக்கும். குழந்தையில்லாத பணக்கார தம்பதிகளுக்குச் சிரமமும் குறைய டாக்டரைத் திருப்தி செய்ய பாலையும் பொருளையும் வயிற்றில் திணித்தால் சைக்கிள் டயர் ஒட்டியாணத்திற்குத் தக்கபடி உடல் உதிப்பதில் ஆச்சரியமே இல்லை!

இவர்களுடைய ஆகாரத் தேவை மிக்க குறைவாகும். உட்கொள்வதும் இதற்கு ஒக்க குறைவுபட வேண்டும்.

ஆகாரம் மட்டும் குறைப்பது போதாது. பருகும் நீரையும், நீர்ப் பொருள்களையும் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். சிறு முயற்சிக்கும் இவர்கள் உடல் வியர்க்கும். தண்ணிரை ஊற்றிக் கொண்டும் இருக்கும்.

சாதாரணமாகவே தாகம் அதிகம், நீர் அதிகமாகப் பருகுவார்கள். சிரமமாயிருந்தாலும் தண்ணீர் குடிப்பதை 'ரேஷன்' செய்ய வேண்டும்.

தண்ணீர்

உப்பை உணவில் குறைக்கவும். உப்பில்லாமல் முடிந்த வஸ்துக்களை உண்ணவும். அதிகம் தாகம் எடுக்காது.

காய்கறிகள், பாசிப் பருப்பு இவைகளை, ஊற வைத்து முடிந்த வரையில் பச்சையாகப் புசிப்பது, அளத்தையைக் குறைத்து சக்தியை அதிகரிக்கும்.

திடீரென்று உணவையும் நீரையும் குறைக்க வேண்டாம். படிப் படியாகத் தாழ்த்தவும். ஒரு மாதத்தில் பத்துப் பன்னிரண்டு ராத்தல் சதையை ஆகார திட்டத்தால் குறைக்க முடியும்.

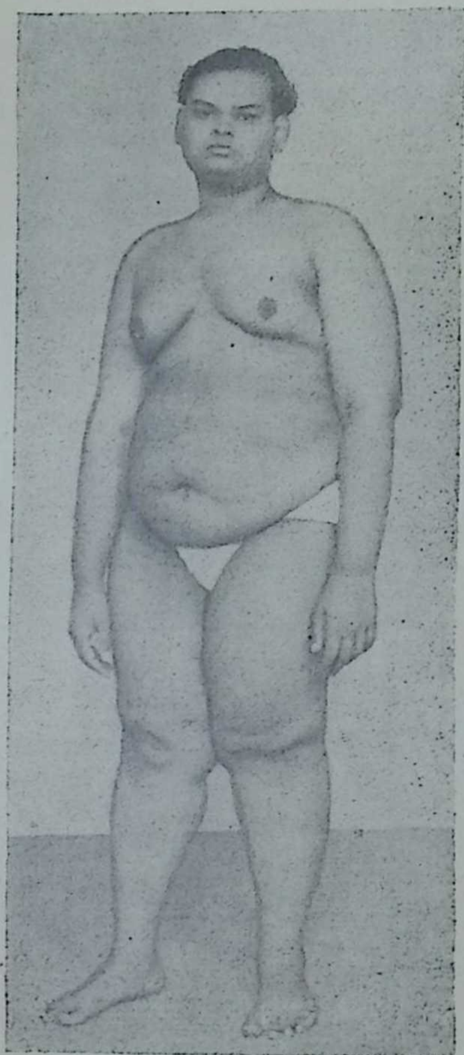
இத்துடன் சேர வேண்டிய எடை குறைக்கும் பயிற்சிகளைக் கவனிப் போம். **'வலிவும் வனப்பும்'** நூலில் உள்ள பயிற்சிகளையும் அதிகம் கையாள வேண்டும்.

அத்தியாயம் 3. தொந்தி கரைக்கும் விந்தை

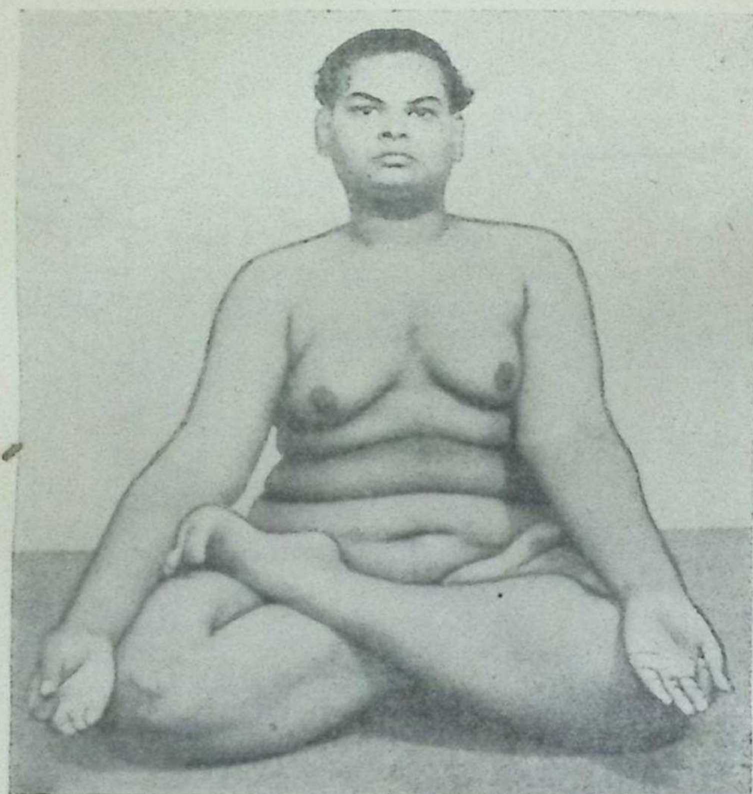
தொந்திச் சதையின் தொந்தரவே அதிகம். கனத்தைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளுக்குப் பெருத்த இடையூறு. இது மலைச் சிகரம் போல் துருத்தி

தொந்தியின் இலாகா

நின்ருல் எதை மடிப்பது, எதை நீட்டுவது? அஜீர்ணம் மலச்சிக்கலுக்குக் குடலைக் கசக்க வேண்டு மென்ருல் அதை எப்படி எட்டுவது? சதைச் சிகரத்திலிருந்து அடிவாரத்திற்குத் துளைத்துச் செல்ல



சித்திரம்—36



சித்திரம்—37

வேண்டும்! வைத்தியர்கள், வாயில் கொட்டுவார்கள் மருந்தை. வயிற்றை எட்டும் வழி இவருக்கும் கிட்டாது!

எப்படியாவது இதைக் கரைக்க வேண்டும். இந்த வயிற்றுச் சதையை இரு இலாகாவெனப் பிரிக்கவும்.—மேல் இலாகா, அடி இலாகா. இந்தப் பிரதேசம் ஒவ்வொன்றையும் சீர்திருத்த வெவ்வேறு முயற்சிகள் தேவை. மத்திய மாகாணமும் நாபியைச் சுற்றிக் குலுங்கி நிற்கும். இதன் ஆட்சிக்கும் தனிப்பட்ட பயிற்சிகள் உள்ளன.

தின்று சோம்பலில் பருத்த இச் சதையை விழித்து அசையச் செய்ய வேண்டும். இம் முயற்சி நேராகத் தாக்குதலைக் கொடுக்காது. சாப்பாடு கொடுக்கும் அசையாச் சதை மலைகள் அதிகம் இந்தக் கலியில் உண் டென்று தெரிந்து, இயற்கை இவைகளைத் தாக்க, இரு கால்களை ஏற் படுத்தியுள்ளது. ஒரு விதத்தில் இவர்களுக்குக் கால்களை அசைப்பது சிர மமாக இராது. மல்லாந்து படுத்தால் தொந்தி கனமே கால்களை மேலே இழுத்து விடும். கால்களும் கனமற்றதாக இருக்கும். வளர்ச்சியும் பெற்றிராது. குண்டோதர பொம்மைக்கு குட்டை நெட்டிக் கால் வைத்தால் எப்படி இருக்கும்?

உத்தான பாதா

முதல் பயிற்சி, எளிதாக அமைந்த உத்தான பாதாசனம். 9-வது சித்திரத்தைக் காணவும். அடித் தொந்தியைக் கரைக்கும் இது. கால் ஹலாசன மென்றும் இதைக் கூற லாம். சம தளத்தில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை நீட்டி, ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் பக்கங்களை அணுகித் தரைமேல் அமர வேண்டும். கால்களை நன்றாக நீட்டி, விறைத்து மடிக்காமல் உயரக் கிளப்பவும். இதை 45 டிகிரி கோணம் என்று கூறலாம். அங்கு ஆறு விநாடிகள் நிறுத்தவும். தூக்கிய வேகத்தைக் காட்டிலும் குறைந்த வேகத்தில் கீழே இறக்கி, தரையில் அமர்த்தவும். இரண்டு, மூன்று விநாடிகள் ஓய் வெடுத்து, மறுபடியும் உயரத் தூக்கி நிறுத்தி, பின் தாழ்த்தவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னி ரண்டு தடவைகள் முடிந்த வரையில் செய்யலாம்.

அர்த்த ஹலா

இதற்கடுத்த இரண்டாம் பயிற்சியாக 'அர்த்த ஹலாசனம்' செய்ய வும். 10-வது சித்திரம் பார்க்கவும் அதாவது 'கால், ஹலாசன நிலையிலிருந்து, இன்னும் உயரக் கால்களைத் தூக்கி, நெட்டக் குத்தலாக வரும் வரை உயர்த்தி, மூன்று நான்கு விநாடிகள் நிறுத்தவும். பின் தரைக்குத் தாழ்த்தவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இந்நிலை சித்திரத்தில் விளக்கப் பட்டிருக்கிறது.

காலை உயரத் தூக்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளியே விடவும், கீழே தாழ்த்தி நீட்டிக் கொள்ளும் பொழுது, மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

பாரம் குறைந்த ஜீவனின் சுகம்

வெண்ணெய் கரைவதுபோல் சதை கரைய வேண்டும். கரையக் கரைய ஆரோக்கியமும் சுகமும் சொல்ல முடியாது! இவை உயர்ந்தே வரும். சிரங்கு பிடித்த பேயாண்டித் தலையை மொட்டையடித்துப் பாரம் அகற்றினுல் எவ்வளவு 'குஷி' மொட்டையனுக்கு உண்டாகுமோ! காற்றும் வெளிச்சமும் படாது சிகைக் காட்டுக்குள் அழுகிக் கிடந்த பேன் பிடித்த தலை, வெகு சீக்கிரம் உலர்ந்து 'கேச' வைராக்கியத்தைத் தீவிரமாக்கும்.

சதை கரைந்த குஷி

ஒரு சிறு வருமானமுள்ள, சம்சாரியை ஐந்து பெண்கள், ஆறு கிழங்கள், படிப்பேருத பல தடிச் 'சிமா'ச்சுக்கள் எல்லாரும் அமுத்திக் கொண்டிருந்தால் 'ஐயோ! பாவம்! இவன் பாரம் இவனுக்குத்தான் தெரியும். இவர்களை யெல்லாம் அன்ன சத்திரம் 'அஃகுதார்' மேடோவர் வாங்கிக் கொண்டதாக ஸ்வப்பனம் கண்டானேயானுல், இவன் சந்தோஷத்திற்கு அளவே இராது!

இவ்வளவு சுகம் ஏற்படும், சதை கனம் குறையக் குறைய! இதயமோ சிறு சம்சாரி! நுரையீரல் சக்தியே இவன் சிறுத்த வருமானம்! பருத்த தொந்தி, சதைக் கால்கள், குலுங்கும் மார்பு, எல்லாமே இதயத்தின் உழைப்பை 'எனக்கு உனக்கு' என்று ஊளைச் சதை வகைக்குப் பங்கு போட்டுக் கொள்ளத் தொடங்கி விட்டால் ஜீவன் தத்தளிக்கும்!

உத்தானபாதாசனமும் அர்த்த ஹலாசனமும் சத்திரத்தின் அஃகுதாராக நின்று இந்த பாரங்களைத் துரத்தி விடும்.

முதலாகப் பயிலும் பொழுது வலுவின்மையால் கால்களைத் தரையுடன் ஒட்டித் தாழ்த்தி ஓய்வெடுக்க வேண்டி வரும். பழகப் பழக இது தேவையற்றதாகும். பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள், கீழே தொடாமலேயே, இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்வது சாத்தியமாகும்.

ஒரு முயற்சிக்குப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்த பிறகு மத்தியில் ஓய்வெடுத்து இரு முயற்சி செய்யலாம். எல்லாம் பழக்கத்தையும் சக்தியையும் பொறுத்தது. நிதானித்து ஒரு முயற்சியும், வேகமாக ஒரு முயற்சியும் செய்வது நலம். வியர்த்துச் சதையும் கரையும். வயிற்றுச் சதைகள்

தடவைகள்

இறுகி வலிவுறும். மாமிசத்திற்குள் ரத்தவோட்டம் தீவிரமாகி அதிகரிக்கும். சலனங்கள் கனத்தைக் குறைக்கும்.

இந்த இரண்டு பயிற்சிகளையும் ஒத்தைக் கால் அப்பியாசமாகச் செய்யவும். அதாவது, ஒரு கால் கீழே தரையுடன் ஒட்டி நீண்டிருக்கும். இன்னொரு காலை மேலே கிளப்பி, உத்தான பாத நிலைக்கோ அர்த்த ஹலாசன நிலைக்கோ, பயிலும் பயிற்சிக்குத் தக்கவாறு கொண்டு வரவும். 11-வது சித்திரம் பார்க்கவும். சிறு வினாடிகள் நிறுத்தி, தூக்கிய காலைத் தாழ்த்தவும். பின் தாழ்த்திய காலைத் தூக்கவும். பழகப் பழக, தாழ்த்தும் பொழுதே மற்றொரு காலை உயர்த்தவும். இரண்டாவது சித்திரத்தில் இதைக் காணவும்.

கத்திரிக்கோல் ஆசனம்

இதையும் ஒரு முயற்சிக்குப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். அடுத்த முயற்சியை வேகமாகக் கால்களை மாற்றி மாற்றி உயர்த்தித் தாழ்த்திச் செய்யவும். பின் ஓய்வெடுக்கவும்.

ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை செய்ய ஆரம்பித்து, காலை மாலை இரு வேளைகளும் செய்ய வேண்டும்.

தொங்திச் சதை கரைவதே பெருத்த கஷ்டம். இது ஒழிந்தால் மற்ற பாகங்களை எளிதில் ஒடுக்கி விடலாம். இந்தக் காரியம் கைகூட அப்பியாசங்கள் அதிகம் செய்ய வேண்டும்.

பெரும் தொடைச் சதை, இடுப்பு பிருஷ்ட பாகச் சதைகளையும் மறக்க முடியாது. இவைகளை யெல்லாம் ஒரு கை பார்த்துக் கொள்ளும் பவன முக்தாசனம் என்றது. இதைக் கீழே விவரித்திருக்கிறோம். 12-வது சித்திரத்தில் பார்க்கவும்.

பவன முக்தாசனம்

பழகும் முறை

மல்லாந்து படுக்கவும். கைகளைப் பக்கங்களில் விரிப்பின் மேல் அமர்த்தவும். விறைத்து நீட்டப் பட்டிருக்கும் இரு கால்களில், வலது காலை பின் இழுத்து, வயிற்றின் மேல் மடித்து நிறுத்தவும். இடது கால் நீட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தலாம். பின் வலக்காலைப் பழைய நிலைக்கு நீட்டி, இடக் காலை மடக்கி நிறுத்தவும். குறித்த நேரம் நின்ற பிறகு, இதையும் நீட்டி, தேவையானால் ஓய்வெடுக்கவும். முன் போல் மறுபடியும் மாற்றி மாற்றிக் கால்களை மடக்கி நீட்டவும்.

பழகப் பழக வயிற்றுச் சதைகள் பலமுறும். நீட்டிய கால் தரையைத் தொடாமலே பயிற்சி முடியும் வரை நிறுத்தப் பலன் அதிகம் கிட்டும். இதை ஒவ்வொரு காலுக்கும் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் பயிற்சி கொடுக்கவும்.

வயிற்றுச் சதைகளின் மூலைகளில் ரத்தம் ஓட்டமின்றித் தேங்கி நிற்கும். பல மடிப்புகளுக்கு ரத்தம் எட்டாது. இவைகள் நன்றாகப் பல விதமாக அமுக்கிக் கசக்கப் பட்டால் தான் ரத்தவோட்டம் சரிவர ஏற்பட்டு உபயோகமற்ற ஊளைச் சதையும் கரையும். இந்தப் பலனைப் பெறுவதற்காக இப் பயிற்சியில் ஒரு மாறுதலை அப்பியசிக்கவும். முழங்கால் வயிற்றின் மேல் மடிந்தவுடன் வயிறுடன் பதியாது தூக்கி நிற்கும். கால் மடிந்தும் இரு கைகளையும், விரிப்பிலிருந்து தூக்கி விரல்களைக் கோர்த்து, முழங்கால் மேல் உள்புறத்தை ஒட்டி பலமாக வயிற்றின் மேல் அமுத்தவும். சித்திரம் 12–A பார்க்கவும். வயிறு நசுங்கும். அடித் தொடைச் சதைகள் இறுபடும்.

நசுக்கும் காலத்தில் ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டு நிற்கவும். இம்மாதிரி சுமார் ஆறு வினாடிகள் நிறுத்தி கைகளை உயர்த்திப் பிரித்து, விரிப்பின் மேல் அமர்த்தி, காலை நீட்டி விடவும். ஒவ்வொரு கால் மடியும் பொழுதும் இவ்வாறே செய்ய வேண்டும். ஒரு கால் மடியும்போது மற்றொன்று விறைப்பாக நீட்டி நிற்க வேண்டும்.

இவ்வப்பியாசம் முடித்து ஓய்வெடுக்கவும். ஒற்றைக் கால் மடிப்பதற்குப் பதிலாக இரு கால்களையும் மடிக்க வேண்டும். 13–வது சித்திரம் பார்க்க. நீட்டிய இரு கால்களையும், வயிற்றின்மேல் ஒரே காலத்தில் ஒத்து மடிக்கவும். கோத்த கைகளால் வயிற்றின் மேல் அவைகளை அமுத்தவும். ஆறு வினாடிகள் அவ்வாறே நிறுத்தி, கைகளைக் கழற்றி, கால்களை நீட்டி விடவும். அமுக்கும் பொழுது ஸ்வாசம் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் இதையும் செய்யவும். 14-வது சித்திரத்தை பார்க்கவும்.

பழகப் பழக, நீட்டிய கால்கள் தரையைத் தொடா வண்ணம் பயிலவும். இதில் அதிகப் பலன் உண்டு. சதை கரையச் செய்யும் பயிற்சிகளையெல்லாம் வேகமாகவே செய்யலாம். நிறுத்தும் காலம் மட்டும் குறையக் கூடாது. இத்துடன் வயிற்றின் கீழ் பாகச் சதை கரையும் பயிற்சிகளை முடித்து, மேல் பாகத்திற்கு உகந்தவைகளைக் கவனிப்போம்.

அப்பாவிச் சதைக்கு இப்பாவிப் பயற்சி

அடி வயிற்றுச் சதை கரையப் பயிற்சிகள் அதிகம் கவனித்தோம். மேல் வயிற்றுச் சதையைக் குறைக்கச் சில அப்பியாசங்கள் அவசிய

மானவை. இதில் முற்றிலும் பஸ்சிமோத்தானா என்ற ஆசனமே வழங்கப் படுகிறது. இதன் அசல் உரு தென்படாது. மாறுபாடுகளே உபயோகிக்கப்படும்.

பலர் **'ஆனந்த ரகஸ்யம்'** படித்திருப்பார்கள். பஸ்சிமோத்தானாசனத்தையும் பழகி யிருக்கலாம். பெரும் சதைக்காரர் இதைச் செய்ய வேண்டும்மென்ற உடனேயே, இவர்களுக்குச் சிரிப்பு வரக் கூடும். இப் பயிற்சியிலோ, வயிற்றைக் கால்கள்மேல் முற்றிலும் மடிக்க வேண்டும். கை விரல்கள் கால் கட்டை விரல்களைப் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். இது எப்படி சாத்தியமாகும்? இல்லையேல் பஸ்சிமோத்தானாசனம் சித்தியாகாது. இது ஒழுங்காக அமையா விட்டால் பலன் கிடைக்காது.

பஸ்சிமோத்தானா

பெரும் சதைப் பெருமான்கள் காலை நீட்டி உட்காருவதே சிரமம்! உட்கார்ந்தால் வயிறு பானைபோல் முன் துருத்தும். கீழ்ப்பாகம் தொடைகளை அரைக்கும். மேல் பாகமோ—குனிய முடியாது இருந்த கழுத்தாளர்; இது எங்கிருக்கிறதென்று பார்க்க முடியுமா?—உடல் முன் சற்றும் வராமல், பின்னாலேயே உதைத்து நிறுத்தும். கைகளை என்னமோ முன் நீட்டுவார். ஆனால், கை விரல்களுக்கும், கட்டை விரல்களுக்கும் காத வழிதான் இருக்கும். கைகளில் துடுப்பு ஏந்தினால்தான் எட்ட முடியும்!

இச் சந்தர்ப்பத்தில் பஸ்சிமோத்தானாசனம் தான் இவருக்கு மருந்து என்றால், வைத்தியனையும் கேலி செய்வார்கள். வயிறு கரைந்தால் தான் பஸ்சிமோத்தானாசனம் செய்ய வளைய முடியும். இவ்வாசனம் செய்தால் தான் வயிறு கரையும்! இதென்ன போகாத ஊருக்கு வழியா?

அவ்வளவு அர்த்தமற்றதல்ல 'யோக சிகிச்சை.' பலன் பெற பல மாறுபாடுகள் உள்ளன. ஆசனம் பூர்த்தியாக வந்தால்தான் பலன் என்ற ஒரு மனப் பான்மை மக்களிடத்தில் உண்டு. இது தவறு. எவ்வளவு தூரம் பழகுகிறோமோ, எவ்வளவு மட்டும் பயிற்சி கை கூடுகிறதோ அவ்வளவுக்குக் கண்டிப்பான பலனுண்டு. முழுவதும் நன்றாக வந்த பிறகுதான் பலனென்று அல்ல.

எல்லா சாதகருக்குமே இவ்வுண்மை ஒக்கும். இந்த ஆசனத்தைச் சதை கரைப்பதற்கெனவே, மூன்று பாகங்களாகப் பிரிப்போம். சம விரிப்பின்மேல் மல்லார்ந்து படுக்கவும். கைகளைக் கால்களுக்குப் பக்கமாகத் தரையின்மேல் அமர்த்தவும். பின் இரு கைகளையும் தூக்கிப் பின் வீசி காதை ஒட்டி, தரைக்குச் சமமாகத் தலைக்குப் பின் நீட்டவும். நீட்டியவாறே ஸ்வாசத்தைச் சற்று உள்ளிழுத்துக் கைகளை முன் வீசி, உடலை

யும் அத்துடன் உயர்த்தவும். இடுப்பிலிருந்து மேல் கிளப்பி, பாதி உட்கார்ந்த நிலைக்கு வரவும். உடல் நெட்டக் குத்தலாய் நின்றிராது. சற்றுப் பின் சாய்ந்தே நிற்கும். ஸ்வாசம் வெளிவிட வேண்டும். உடலைப் பின் தரைக்குச் சாய்ந்து விடாமல் தடுக்கவும். இந்நிலை 15-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

இந்த மாதிரியாகச் சுமார் ஐந்து ஆறு வினாடிகள் நின்று, மெதுவாகப் பின்னால் சாய்ந்து, தரையைத் தொட்டு, கைகளைப் பக்கங்களில் ஒட்டி அமைத்து, சில வினாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். வெகு வேகமாக பின் சாயும் உடலைத் தடுத்து, மெல்ல மெல்லக் கீழே இறங்கச் செய்யவும். இம்மாதிரி உடலைக் கிளப்புவது கூடப் பலருக்கு முடியாது. உடலே எழும்பாது. உடல் மேல் வந்தாலும், கால்கள் அதற்குமுன், முகத்தை நோக்கித் தரையுடன் சண்டை போட்டு, ககன மார்க்கமாகக் கிளம்பும். கால்களைக் கட்டுப் படுத்தச் சில சூழ்ச்சிகள் உண்டு. ஆத்தில் 'அண்ணா' யாராவது இருந்தால் பயிற்சி காலத்தில் கால்கள் மேல் உட்காரச் செய்யலாம். பருத்த 'அண்ணா' மிகப் பெரிய 'அண்ணா'வாக இருந்தால் பயிற்சி வேகத்தில் கால் 'அண்ணா' அபேஸ் ஆகிவிடுவார். இந்த விஷயத்தையும் சற்றுக் கவனித்துக் கொள்ளவும். வரிசையாகக் குழந்தைகளை உட்காரச் செய்யலாம். புளிமூட்டையா யிருந்தால் தூக்கி வைத்துக் கொள்ளலாம்! பீரோ இருந்தால் அதற்கடியே கால்களைச் சிக்க வைப்பவர்களும் உண்டு.

ஆனால் காலி பீரோவாக இருந்தால், கால்கள் கோபிக்க, பீரோ வெகு நேசமாய் மூக்கை நோக்கி வரும்! இந்த விஷயம் நடக்காமலும் பார்த்துக் கொள்ளவும். தரையில் சில வினாடிகள் ஓய்வெடுத்த பிறகு, மறுபடியும் எழுந்திருந்து பயிலவும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவை வரை செய்யலாம். இவ்வாறு, மத்தியில் ஓய்வெடுத்து இரண்டு தரம் செய்யலாம்.

பழகப் பழக, வயிற்றுச் சதை கரைந்து பலப்படும். கால்களும் ஆகாயத்தில் கிளம்பாது. 'அண்ணா', பீரோக்கள் சகாயத்தை ஒதுக்கவும். வேகமாக மேலே உடலைக் கிளப்பாமல் மெல்லத் தூக்கலாம். ஒவ்வொரு தடவையும் கீழே படுத்து ஓய் வெடுத்து மறுபடி செய்வதற்குப் பதிலாக, தரை வரை தாழ்ந்து, அதன் மேல் படுக்காது, உடனே மறுபடி உயரக் கிளம்புவதும் உண்டு.

இதை வேகமாகவும், இம்மாதிரி பழகிய பிறகு செய்யலாம். 'தேமேனு' இருந்த சதைகள் இம்மாதிரி இம்சிக்கப்படவே, அழ ஆரம்பித்துக் கண்ணீர் விடும். இந்தக் கண்ணீர்தான் அவசியமான பயிற்சி வேர்வை. கோடை கால வேர்வை அல்ல! இந்த அழுகையால் கொழுப்பு

கரைய சதைகள் கனம் இழக்க, இதற்கு அடுத்தபடியான இரண்டாம் பாகம் பஸ்சிமோத்தாஞசனத்திற்கு வழி உண்டாகும்.

மேல் வயிற்றுச் சதையைக் கரைக்க பஸ்சிமோத்தாஞசனத்தின் முதல் பகுதியைக் கவனித்தோம். அதைப் பழகப் பழக சதை குறையும், வயிறும் வலிவுறும்.

இதன் அடுத்தபடி சற்றுக் கடினம். இதையும் முயற்சியால் வெல்ல முடியும்.

மல்லாந்து விரிப்பில் படுக்கவும். பக்கங்களில் அமர்ந்த கைகளை தலைப் பக்கம் கொண்டு செல்லவும். சற்று வேகமாகவே தலை மேல் உடலைத் தரையிலிருந்து கிளப்பி, கால் நீட்டியபடி, உட்காரும் நிலைக்கு வந்துவிடவும், கைகளை முன் நீட்டி. ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டு கால் கட்டை விரல்களைத் தொடுவதற்கு முயலவும்.

இது சிலருக்குச் சுலபமாய் முடியும். பலருக்கு இயலாது. இடைஞ்சலாக இருப்பது தொங்கிச் சதையே. இந்த மூட்டையை எந்தப் பரணையில் தூக்கி வைப்பது? ஆனால் இதற்கு அவசிய மின்றிப் பயிற்சியைப் பழகப் பழக, மலை போன்ற சதையும் மாயமாய் மறையும்.

மூன்று நான்கு தடவைகள் ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டுத் தொட முயன்ற பின், பழைய நிலைக்கு ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே வந்து விடவும். கைகளைப் பக்கம் அமர்த்தி, தேவையானால் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும். முன் போல் மறுபடியும் எழுந்து முயற்சிக்கவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யவும். இதை இரு முறை திருப்பலாம். முதல் பகுதியைத் தாண்டியவர், அதைச் செய்தே இப்பொழுது கூறியதைச் செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. இதையே செய்ய வேண்டும். முதல் படியை விட்டு விடலாம்.

இது நன்ருக வந்தவர்கள் கீழே ஓய் வெடுக்காமல் வேகமாகத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வார்கள். இவ்வளவு தீவிரமாகும் பொழுதே பலன் நன்ருகத் தென்படும். இந் நிலையைத்தான் 16-வது சித்திரம் விளக்குகிறது. காலைத் தொட்டபின் கட்டை விரல்களைப் பிடிக்கவும். கை விரல்களால் கொக்கி போல் மாட்டி, உடலைக் கால்கள் மேல் ஒட்ட வளைப்பதற்காக இழுக்கவும். இப்பொழுது ஸ்வாசம் நன்ருக வெளி விடப்பட வேண்டும். வயிற்றை எக்கி உள்ளிழுக்க முயற்சிக்கவும். கைகளுக்கு இடையே தலையை முழங்கால்களை நோக்கி ஆழ்த்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் இதை மூன்று நான்கு தரம் முயற்சித்த பின்பே தரைமேல் பழைய நிலைக்கு வரவும். கடைசி நிலை நீண்ட நாள் பயிற்சியால் உடல் இளகி, சதை கரைந்த பிறகு வரும்.

முழங்கால் வரை தலை குனிந்து நெருங்கி விட்டால் இச் சிகிச்சைக்குப்போதும். இதன் பின் 3-ம் பாகத்தில் விளக்கியபடி முழுப் பஸ்சிமோத்தானுசனம் தேவையாக இராது.

அடிச் சதையையும் மேல் சதையையும் ஒருவாறு ஒடுக்கினோம். வயிற்றின் நடுப் பாகம் மிகுதியாகிறது. இவ்விரு பயிற்சிகளாலும் இதுவும் கரையும், கரைக்கும் முயற்சி மட்டும் போதாது: இச் சதை மலக் கூட்டத்தின் கனத்த மடிப்புகள், ரத்தத்தை மூலை முடுக்குகளில் தேக்க வைத்துக் கொள்ளும். தன் முழு பாகத்திலும் சுறுசுறுப்பாக ஓட வைக்காது. வேறு இடங்களுக்கு உபயோக மின்றி, இங்கு அதி அவசிய மான ரத்தம் தேங்கி இருக்கும்.

இங்கு ஒளிந்திருக்கும் ரத்தத்தை நசுக்கிக் கசக்கி, அடித்துத் துரத்த வேண்டும். அப்போது தான் இச் சதைகளும் விழிப்படைந்து வீரியம் பெறும். உடலைச் சுற்றி வர அதிக ரத்தமும் மிகுதியாகும். கொழுப்புத் தங்கி, மூட்டையாகாது.

இவ் வேலையைச் சரிவர செய்யத் தூண்டும் சவுக்கு ஒன்று இருக்கிறது. அதுவே தனுராசனம். கைகளை விட்டுக் கசக்க முடியாத பாகங்களை யெல்லாம் இது கசக்கி விடும். அவைகளாலும் எவைகளாலும் செய்யவும் முடியாத தொழிலை இது செய்யும்.

எந்த நாட்டுப் பயிற்சிகளிலும் இதற்கொத்தது ஒன்றுமே இல்லை. இதை எழுதுவ தென்னமோ வெகு சுலபம். எழுதுவதற்கு அதிகமும் தேவை யில்லை. குப்புறப் படுத்துக் கைகளால் கால்களைப் பிடித்து, வில் போல் மேல் தூக்கி வளைத்து விட்டால், தனுராசனம் சித்தியாகும்.

தொந்தியின் ஊளைச் சதை ஒழிய தனுராசனம் பெருத்த உபாயம். இந்தச் சதையின் அபாயத்தைக் குறைக்கும். கால் பாகம் அரை பாகம் கூட நன்ருக வராவிட்டாலும் செய்த மட்டிற்குப் பயன் உண்டு. பழகும் வகைக்கு மூன்றும் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

தனுராசனம்

தனுராசனத்தில் நின்ருல் மட்டும் போதாது. இதற்கு ஆட்டம் கொடுக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஊளைச் சதை எல்லாம் நன்ருகக் கசக்கப்பட்டு ரத்த ஓட்டம் துரிதமாகும்.

தனுராசனத்தில் நிற்கும் காலத்தில் மூச்சை முற்றிலும் உள்ளேயாவது வெளியிலாவது நிறுத்தி விடக் கூடாது. மூச்சை மெதுவாக உள்ளேயும், வெளியேயும் விடவும் இழுக்கவும் செய்யவும்.



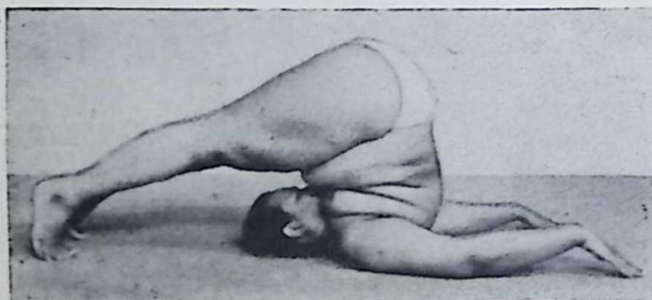
சித்திரம்—38



சித்திரம்—39



சித்திரம்—40



சித்திரம்—41

தனுராசன நிலக்கு வந்ததும் உடலை முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டவும். ஓடமானது அலை மேல் ஏறித் தாழ்வது போல் ஆட்ட வேண்டும். இதற்குச் சற்றுக் கை இழுப்பைக் குறைத்து, முகத்தை முன் தாழ்த்தினல் உடல் பின் சாயும். மறுபடி நிமிர்த்தி, கால்களைச் சற்றுத் தாழ்த்தி, பின் அசைத்தால், உடல் பின் செல்லும். இம்மாதிரி முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டலாம். சில தடவைகள் ஆடிய பிறகு கீழே இறங்கி ஓய்வெடுக்கவும். மறுபடியும் முடிந்தவரை செய்யலாம். பக்கங்களிலும் உருண்டு அசைக்கவும்.

உடல், ரத்தவோட்டம், மூளை நரம்புகளெல்லாம் சுறுசுறுப் படைந்ததாகக் காணும்.

தொந்திச் சதை கரைவதால் சுற்றளவு சற்றுக் குறையலாம். பெருத்தளவு கொண்ட இன்னும் மற்றச் சதைகள் உள்ளன. இடுப்புச் சதை பக்கச் சதைகள் கரையாத வரை பெரும் சதைக் கொடும் பாரம் முற்றிலும் ஒழியாது.

சிலரைப் பார்த்தால், இடுப்பு என்ற பாகம் மானிட உடலுக் குண்டோ என்று சந்தேகிக்க நேரிடும். முண்டத்தில் எங்கு சிறுத்திருக்கிறதோ அதுவே இடுப்பு என்று அடையாளம் கூறலாம். ஆனல் பெரும் சதை எங்கு மனம் இரங்கிக் குறைந்திருக்கு மென்று யார் கூறுவது? சற்று மார்புப் பக்கம் குறைந்திருந்தால் அதைத் தான் இடை என்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டி வரும்!

இடுப்புச் சதை

இடை கனத்தவருக்கு இடை இருப்பதே தெரியாது. இவர்கள் நிரம்ப சாதுக்கள்! திரும்பிக் கூட ஒருவரைப் பார்க்க மாட்டார்! இந்தத் தனித்த தன்மைக்காக சதையும் நன்றி பாராட்டி, இந்த அசையாப் பேர் வழிகளின் பக்கங்களை வெகு கனத்த சதைச் சுவர்களால் காக்கும்! சலனத்தைக் கண்டால் விருப்ப மில்லாது வாழ்ந்தவர்கள், அதிக சலனத்தை மேற் கொள்ள வேண்டும். முன் வளைந்தார், பின் வளைந்தார், பக்கங்களிலும் வளைய வேண்டும்.

வளைந்த நிலையைத் தான் 18–வது சித்திரம் விளக்குகிறது. இவ்வாறு வளைந்து நிமிர்ந்து பல தடவைகள் தினம் பயின்றல் சதைகள் இருந்த இடம் தெரியாமல் தாமாகவே கரைந்து விடும்.

கால்களைச் சுமார் ஒன்று ஒன்றரை அடி அகட்டி நிற்கவும். நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். கைகளைப் பக்கங்களி லிருந்து தூக்கி ஒரே மட்டமாக உயர்த்தி, தோளுக்குச் சரியாக நிறுத்தவும். இந் நிலை 17வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பொழுது இடுப்பிலிருந்து மேல் பாகத்தை வலது பக்கம் திருப்பவும். கை கால்கள் வளையாது, இடது பக்கம் உடலை நன்கு வளைத்து, இடது கை விரல் நுனிகளால் வலது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். இவ்வாறு குனியும்பொழுது சுவாசத்தை வெளி விடவும். தொட்ட நிலையில் மூன்றிலிருந்து ஆறு விநாடிகள் நின்ற பிறகு, உடலை உயர்த்தி, பின் பழைய 17-வது சித்திர நேர் நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். குனிந்தது 18-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளது. 17-வது சித்திர நிலையிலிருந்து உடல் இடுப்பிலிருந்து மேல் பாகம் முழுவதையும் இடது பக்கம் திருப்பவும். வலக் கையையும் உடலையும் முன் தாழ்த்தி, வலக்கை விரல் நுனிகளால், இடது கால் கட்டை விரலைத் தொடவும். கீழே செல்லும் பொழுது சுவாசத்தை வெளி விடவும். இந்நிலையில் மூன்றிலிருந்து ஆறு வினாடிகள் இருந்த பின், நிமிர்ந்த 17-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். கைகளைத் தொங்கவிட்டு, தேவைக்குத் தக்கபடி சில வினாடிகள் ஓய்வெடுத்து, மறுபடியும் இப்பயிற்சியை இரு பக்கங்களிலும். மாற்றிமாற்றி வளைத்து செய்யவும், இது போல் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யத் தேவையாகும்.

பயிற்சி காலத்தில் கைகள் கால்கள் வளையக் கூடாது. குனியும் பொழுது சுவாசத்தை வெளிவிட்டு, நிமிருங்கால் உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்குப் பல இன்னல்கள் உண்டு.

நின்ற நிலையிலிருந்து, மேல் உடலை வல, இடப் பக்கம் திருப்பும் போது, பாதம் உள்பட சரீரம் முழுதும் அப்பக்கம் திரும்பும். இப்படியானால் பலன் கிட்டாது. யானை திரும்புவது போல் அமைப்புத் தேவை. இடுப்பிலிருந்து பாதம் வரை நேராகப் பார்க்கும் முன்நோக்கிய நிலை கலையக் கூடாது. இடுப்பும் இடுப்புக்கு மேலும்தான் திரும்ப வேண்டும். இது வருவதே சிரமமாக இருக்கும். சில நாட்களுக்கு, வலப் பக்கமும் இடப் பக்கமும் திரும்புவதையே பயிற்சியாகச் செய்யவும். இடுப்பு தளர்ச்சி பெறும். சதையும் சற்றுக் கரையவே, ஊன்றிய கால்களை அசைக்காது, திரும்ப எளிதாகும்.

திரும்பிய பின் முன் குனிவது இன்னுமொரு பெரிய காரியம். நேராகவே முன் குனியப் பிரயத்தனித்தால், பிதுங்கிய தொந்தி தடுத்து, மேலுதைக்கும், பக்கமாக வளைந்து குனிவது எங்ஙனம்? அதிலும் குனிந்து காலைத் தொடுவது...?

முதலில் சிரமமாக இருந்தாலும் பிரயத்தனம் செய்யச் செய்ய நாளுக்கு நாள் அதிகம் குனிந்து, கடைசியில் பாதத்தைத் தொட்டே

விடலாம். ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் சதை கரைந்து இடை தளர்ந்து கொண்டே வரும். முற்றிலும் ஒழுங்காகச் செய்ய முடிந்தால் தான் பலனென்றல்ல.

பாதத்தைத் தொடும் பொழுது முழங்கால் சற்று மடிந்தாலும், மடியாது விறைப்பாய் நிறுத்த, சில நாட்களில் சாத்திய மாகும்.

பாதத்தைத் தொட்டுக் குனிந்து நிற்கும்பொழுது, முகத்தை உயர்த்தி நீண்ட கை விரல்களைப் பார்க்க மேல் பக்கம் திருப்பவும்.

சில நாட்களுக்குப் பிறகு இப் பயிற்சியை வேகமாகவும் செய்வார்கள். வியர்த்துக் கொட்டி, சதையும் கரையும். இது **ஆனந்த ரகஸ்யத்**தில் விளக்கிய திரிகோணாசனத்தின் ஒரு மாறுபாடாகும். இப் பயிற்சி வந்த பிறகு, கொஞ்சம் கடினமான பயிற்சிக்கு முதல் படியை அப்பியசிக்கவும்.

17-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிற்கவும். பின், முன் போல் உடல் மேல் பாகத்தை கைகள் நீட்டியவாறே வலப் பக்கம் திருப்பவும். முழங் கால்களை மடிக்காது, பாதங்களைத் திருப்பாது சுவாசத்தை வெளிவிட்டு, அப் பக்கமே முன் குனியவும். இந் நிலை 19-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

முழங் கால்களை வளைக்காமலே நிற்க வேண்டும். இப்பொழுது இடது கையை மேல் வீசி, வலக் கை புஜ மெல்லாம் கீழிருந்து மேலே உயர்த்தி, தரையை நோக்கி நிற்கும் உடலைத் தோசை திருப்புவது போல் திருப்பி, முகம் ஆகாயத்தைப் பார்க்கச் செய்து விடவும். இது 20-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. சுவாசம் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும்.

இங்கே சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு, சுவாசத்தை இழுத்து இடுப்பிலிருந்து உடலை உயர்த்தி, சுவாசத்தை விட்டவாறே, இடப் பக்கம் இடது முழங்காலை நோக்கியவாறு முன் குனியவும். இந்த நிலையின் ஸ்தானம் 19-வது சித்திரத்தைப் போலிருக்கும். ஆனால் எல்லாம் இடது பக்கமாக வேண்டும்.

முன் போல் கைகளை வீசி, உடலைத் தோசை போல் மேல் நோக்கித் திருப்பி, சில் வினாடிகள் நின்று, மேல் கிளம்பவும். நிமிரும் பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். நிமிர்ந்த நிலை வந்ததும், உடலை முன் பக்கம் திருப்பி, 17-வது சித்திர நிலைக்கு வரவும். கைகளைக் கீழே தொங்க விட்டு, தேவைக்குத் தக்கபடி சில விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். இது ஒரு தடவை இந்தப் பயிற்சியை செய்ததாகும். செய்தால் ஒரு தடவை இம் மாதிரி மூன்று, ஆறு, பன்னிரண்டு தடவைகள் முடிந்தவரை செய்யலாம்.

சுமார் ஒன்பது பயிற்சிகளை விளக்கி யுள்ளோம். இவைகளை யெல்லாம் ஒரே பொழுதாக தினம் செய்யலாமா ?—என்ற கேள்விகள் உண்டாகலாம். நன்ருகப் பயிற்சிகள் அமையும் வரை

தினம் செய்வதா ?

இரண்டு மூன்ருக எடுத்துக் கொண்டு பழகி, பின் மற்றவைகளுக்குப் போகலாம். எல்லாப் பயிற்சிகளும் கை கூடிய பின் எல்லாவற்றையும் தினம் செய்யலாம்.

அவரவர் சதை கனத்திற்கும், திடத்திற்கும் இதய ஸ்வாசாசயத்தின் சக்திக்கும் தக்கபடி சிலவற்றையோ, எல்லாவற்றையுமோ, தினம் பழகவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உழைப்பை உடலுக்கு அறிமுகப் படுத்தி, முடிவாக முழு வேகத்தைக் கையாள வேண்டும். சதை கனம் அதிகம் குறையாது சிலருக்கு, மாமிசங்கள் இறுகும். வனப்பு வரும்படியாகச் சதைக் கூட்டங்கள் வெவ்வேறு இடங்களுக்கும் ஒதுக்கப்படும்.

மார்பிலும் உபயோகமற்ற சதைகள் முற்றித் தொங்கும். இவைகளை நேராகத் தாக்க வேண்டும். இச் சதைகள் இறுகத் தளர 'கஸரத்' அல்லது தண்டாலென்ற பயிற்சி அவசியமாகும்.

பாய்ந்து, உடலைத் தூக்கி ஓட்டச் செய்யும் தண்டால்கள் அவ்வளவு பலனைத் தராது. '**வலிவும் வனப்பும்**' புத்தகத்தில் விளக்கியுள்ள 'மிலிடரி' அல்லது 'பலகை தண்டால்'தான் ஏற்றது.

புஜம் தோள்களில் வழிந்து நிற்கும் சதைக் கூட்டங்களும் கரைந்து அவை வாட்டம் பெற்று வலிவுறும்.

அத்தியாயம்—4. மற்ற சதைகள்

மார்பு

மார்புச் சதை கெட்டியாவது மார்பிற்குப் பலம். உடலெல்லாம் ஒழுங்கடைந்து, இது மாத்திரம் குலுங்கி நின்ருல் பார்க்க அழகா யிராது. தாட்சண்யமின்றி மற்ற எல்லா சதைகளையும் கரைக்கத் திட்டம் செய்த பிறகு, இதை மட்டும் பாதுகாப்பானேன் ?

தண்டால்

முழங் கால்களை மண்டி யிட்டுத் தரையில் ஒட்டி, உயர்ந்த குதிகள் மேல் உட்காரவும். முழங் கால்களிலிருந்து ஒரு முழம் ஒரு சாண் அளந்து அதற்கப்பால் உள்ளங் கைகளை ஊன்றி, தலை நிமிர்ந்து உட்காரவும். இது தான் ஆரம்ப நிலை. இதை 21-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இப்பொழுது முழங் கால்களைத் தரையிலிருந்து சிறிது மேல் தூக்கி, கால்களை அசைக்காது, உடலை முகம்வரை தரைக்குச் சமமாகச் செய்து

நீட்டித் தரையில் தொடாமல் நிறுத்தவும். இந்நிலே 22-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

ஸ்வாசம் இப்பொழுது வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். குதியி லிருந்து தோள்வரை உடல் தொய்யாமல் விறைத்துப் பலகை போல் செய்து உடல் சற்றும் மேல் கிழாக வளையாது, அப்படியே தரையி லிருந்து உயர்த்தவும். ஊன்றிய உள்ளங் கைகளைத் தரையில் அழுத்தி, புஜ பலத்தால் மேலே கிளம்பவும். இந்த நிலே 23-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. கைகளை விறைக்கவும். உள்ளங் கைகள் கால் விரல்களின் மேல் பாரம் முழுவதும் நிற்கும்.

இங்கே இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நின்ற பிறகு பலகை போல் உடலைக் கிழே பழைய நிலேக்கு முழங்கைகளை மடித்துத் தாழ்த்தவும். மறுபடியும் உயர்த்தவும். இம்மாதிரி முடிந்தவரை செய்து, ஓய்வெடுக்க முதல் சித்திர நிலேக்கு வந்து எழுந்திருந்து, நடந்து கொடுக்கவும்.

கிழே தரையை நோக்கித் தணியும் பொழுதெல்லாம், ஸ்வாசத்தை வெளியிட்டு, உயர்த்தும் பொழுது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்.

இப்பயிற்சிக்குப் போதுமான வலிவு கைகளில் இராது. மேலே தூக்கவே முடியாது. கிழே தணிக்க யத்தனித்தால் 'தொப்'பென்று தரையில் மோதுவார்கள். மூக்கு பத்திரமாக இருக்க வேண்டும். தாழ்த்த வசதி யின்றி தொந்தி முதன்மையாகச் சென்று தரையைத் தழுவிக் கொள்ளும்.

அதிகமாகச் செய்யவே முடியாது. ஒன்று கூடச் சிலரால் செய்ய இயலாது. சிலர் இரண்டு மூன்று ஒரு தடவைக்குச் செய்யலாம். ஓய் வெடுத்து நான்கைந்து முறைகள் முயன்று, ஒரு நாளைக்கு 15 லிருந்து 50 வரை செய்யவும். ஆயிரக் கணக்காக மற்ற தண்டால்களை அடிக்கும் தொந்தி பருத்த நம்மூர் சாண்டோ, இதை டஜன் கணக்காகக் கூடச் செய்ய மாட்டார். முதுகு வளையக் கூடாது. தொய்யக் கூடாது. எல் லாம் பலகைப் போல் நிற்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் தொட்டுப் படுத்தே எழும்பிப் பழகலாம். உடலைக் கோணல் செய்தும் எழுந்திருக்கலாம். ஆனால் தினம் செய்யச் செய்ய பலம் உண்டாகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக முறைப்படி செய்ய இயலும். பல நாட்கள் பழகிய பின் எண்ணிக்கைகளையும் உயர்த்தலாம்.

சதை கரைக்கும் வெளி மாமிசப் பயிற்சிகள் இன்னு முள்ளன.

ஆனால் இப் பயிற்சிகளால் மட்டும், ஆகாரத்தைக் குறைத்தும், பெரும் சதை பேரன்புடன் கரையாமல் நிற்கக் கூடும். பின்பு ஆராயலாம்.

உடல் சதையையே தாங்குதல், பெரும் சதையோருக்குப் பெரிய பாரமாக இருக்கிறது. நடக்கிறது ஒரு சிரமம், உட்கார்ந்தெழுதல் பெரிய சிரமம். கைகள், பெயருக்கு மாத்திரம் இருக்கும். உடல் பாரம் முழுவதையும் இக் கைகள் தாங்கி, மிலிடரி தண்டால் அடிப்பது இயலுமா என்பது சந்தேகம். இவர்கள் மார்புச் சதைகளை கெட்டிப் படுத்த, கைகள் புஜங்களுக்குச் சிறிது பலமும் உண்டாக எளிய தண்டால் கள் அடித்துப் பழகுதல் அவசியமாகிறது.

பழகும் வகை

கால் விரல்களைக் கீழூன்றி, குதிகளை உயர்த்தி, அதன் மேல் பிருஷ்ட பாகங்களை அமர்த்தி, முழங் கால்கள் தரையை இடிக்க மண்டி யிட்டு, உட்காரவும். அம் முழங் கால்களிலிருந்து ஒரு முழம். ஒரு சாண், இரு கைகளாலும் முன்னால் அளந்து, அந்தத் தூரத்தில் உள்ளங் கைகளைத் தரையில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இவ்விரு கைகளுக்கும் மத்தியில், மார்பு அகலத்திற்கு இடமிருந்தால் போதும். அதற்குக் குறைவாக இருக்கக் கூடாது. பின் முழங் கால்களைக் கிளப்பி, பிருஷ்ட பாகங்களை யும் மேல் உயர்த்திக் கைகளையும் நீட்டி, பூமிக்கு உயரமாக முதுகை வளைத்து அமர்த்திக் கொள்ளவும். இதன் சரியான ஸ்தானம், 24-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

அங்கிருந்தபடியே, கைகளை மெல்ல வளைத்து, உடலை, தரையை நோக்கித் தாழ்த்தி பூமிக்குச் சமமாக, ஆனால் அதன் மேல் அமராமல் அதற்கு வெகு நெருங்கியவாறே அமரவும். இந்த ஸ்தானத்தில், மார்பு, கைகளுக் கிடையேயும், தலை கழுத்தெல்லாம் முன் நீட்டப்பட்டுத் தரைக்கு நெருங்கியவாறும் இருக்கும். இந்நிலையை 22-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

அங்கிருந்து தலை, கழுத்து, மார்பு எல்லாவற்றையும் நிமிர்த்தி, தலையை முடிந்த வரையில் உயர்த்திப் பின்னே தள்ளவும். உடல், தொடைகள், கால்கள் எல்லாம் தரைக்கு அருகேயே இருக்கும். இந் நிலையை 25-வது சித்திரம் விளக்கியிருக்கிறது.

இந்த நிலையிலிருந்து, தலை மார்பைக் குனிந்து, உடலை உயர்த்தி, ஆரம்பித்த ஸ்தானத்திற்கு (24-வது சித்திரம்) வரவும். இப்பொழுது ஒரு தண்டால் செய்ததாகும்.

தண்டால் செய்யும்பொழுது, இரு கால்களும் ஒட்டி யிருக்கலாம். அல்லது அரை அல்லது முக்கால் அடி அகண்டும் இருக்கலாம், ஒரு விரிப்பின் மேல் இதைச் செய்வது உசிதம். மார்பு, முகம், இவை

மூக்காலேயே ஸ்வாசி

நெருங்கும் பாகத்தில், தரையின்மேல் கட்டாயம் விரிப்பு இருக்க வேண்டும். செய்யச்செய்ய, ஸ்வாசம் துரிதமாய், வர, பூமியிலுள்ள தூசி யெல்லாம் வேகத்தில் உள் இழுக்கப்படும். இது கெடுதல். அதிலும் வாயினால் மூச்சு விடுபவர்கள் அநேகர். விரிப்பில்லாவிட்டால் இவர்களுக்கு அதிக தீமை விளையும்.

ஸ்வாசம் எப்பொழுதுமே மூக்கால்தான் விட வேண்டும். அதிலும் தேகப் பயிற்சி செய்யும் காலங்களில், இந்தச் சட்டம் மிகவும் முக்கியமாய்க் கவனிக்கப்பட வேண்டும். வாய், பானக் கருவி; மூக்குதான் ஸ்வாசக் கருவி. விஷக் கிருமிகள் புகுந்து விடாமலும், அசுத்தங்கள் நுழையாமலும் தடுக்கும் மர்மங்கள் நாசியில் அமைந்துள்ளன. நாசியால் ஸ்வாசாசயம் செல்லும் காற்றானது விசித்திரமாய் வடிகட்டப் படுகிறது. வாயில் அக் கருவிகள் இல்லை. ஆகவே வாயால் ஸ்வாசிப்பது அபாயம்.

இந்தத் தண்டாலைச் செய்ய, முதல் ஸ்தானத்திலிருந்து இரண்டாம் ஸ்தானத்திற்கு அதி வேகமாய்ப் பாய வேண்டாம். பலிஷ்டர்களும்

மூக்கு! உஷார்!

பழகியவர்களும் இவ்வாறு பயமின்றிச் செய்யலாம். புதியதாய்ப் பழகுபவர்கள், ஏரோப்ளேன் வேகத்தில் தரையை நோக்கி வந்தால், மூக்கை 'இன்ஷ்யூர்' பண்ணி யிருந்தாலொழிய, அதற்குப் பெரிய நஷ்டம் ஏற்படும்.

ஆரம்ப சாதகர், இதை ஒரு தினத்திற்குப், பத்து முதல் இருபது வரையில் செய்யலாம். ஊன்றின கைகளை எடுத்து, கலைப்பதற்கு முன் இவ் எண்ணிக்கை செய்ய முடியாது. ஒரு தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து

எண்ணிக்கை

பத்து கஸரத்துகள் சக்திக் கேற்றவாறு செய்யவும். பின் எழுந்து, உலாவிக் கொடுத்தோ உட்கார்ந்தோ சிரமமாற்றிய பிறகு திரும்பவும் செய்யவும். எவ்வளவு பலஹீனரா யிருந்தபோதிலும், ஒரு மாதத்திற்குள் சற்றுப் பலம் பெற்று, ஒரு தரம் கைகளை ஊன்றினால், பதினைந்து இருபது கஸரத்துகள் செய்யக் கூடிய நிலைமைக்கு வந்து விடலாம்,

தொடைச் சதைகளை மறக்கக் கூடாது. இவைகள் பருத்து வதைக்கும். இவைகளால் உடல் கனம் கணக்கின்றி ஏறி நிற்கும்.

தொடைச் சதைகள்

இவைகளைக் குறைக்க பஸ்கி அல்லது பைடக்குகள் செய்ய வேண்டும். அவைகளின் பழகும் வகைகளை இனி கவனிப்போம்.

பஸ்கி: பழகும் வகை [1]

கால்களைக் கூட்டி, குதி கால்களை ஒட்டி, இரு கட்டை விரல்களையும் விரித்து நேராக நின்று கொள்ளவும். கைகளை இடுப்பில் வைத்துக் கொண்டு கால் விரல்களை மட்டும் ஊன்றி, குதி கால்களை முடிந்த வரையில் உயர்த்தி நிற்கவும். தொடைகளை நன்குய் இறுக்கி முன்னால் சாய்ந்து விடாமல் நின்று கொள்ளவும். இந் நிலைக்கு 26-வது சித்திரம் பார்க்கவும். குதி கால்களை ஒட்டி, ஒன்றுக் கொன்று அமுக்கியவாறே தொடைச் சதைகளின் கீழே போகாமல் தடுக்கும் மறுப்புடன், முழங்கால்களை நன்குய் விரித்து அகட்டி மெதுவாக உடலையும் இடுப்பையும் தரையை நோக்கித் தாழ்த்தவும்.

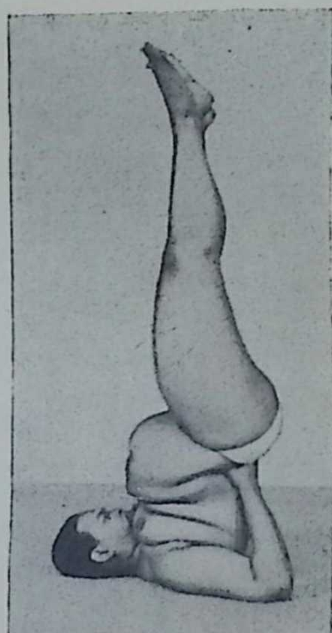
அவ்வாறே தாழ்த்தி வந்து உயர்த்திய குதிகால்களைப் பிருஷ்ட பாகம் தொடும் வரைக்கும் கீழே இறக்கி அமரவும். இந் நிலையில் சௌகர்யமாய் உட்கார்ந்து விடக் கூடாது. கீழே கால்கள் தொட்டும் தொடாமலும், தொடைச் சதைகளின் பலத்தைக் கொண்டு தொங்கி நிற்கவும்; 27-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். இந் நிலையிலிருந்து குதி கால்கள் ஒன்றுக்கொன்று உதைத்துத் தள்ளியவாறே தொடைச் சதைகளின் மறுப்புடன் உயரக் கிளம்ப வேண்டும். முதல் கூறிய உயர்ந்து நின்ற ஸ்தானம் வரைக்கும் அமுக்கித் தடுத்து, கால்களை நீட்டி நிமிரவும். இந்த நிலைக்கு வந்தவுடன் ஒரு 'பஸ்கி' செய்ததாகும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து இருபது வரையில் ஒரு தடவைக்குச் செய்யலாம். அப்பியாச காலத்தில், இம்மாதிரி இரண்டு மூன்று தடவைக்குச் செய்யலாம்.

பஸ்கி: பழகும் வகை [2]

குதிகளை உயர்த்தி, முன் பாதங்களில் பாரத்தைத் தாக்கி, நிமிர்ந்து, நெட்டக் குத்தலாய் விறைத்து நின்று கொள்ளவும். தொடைகள் இறுக்கி உயர்த்தப் பட வேண்டும். கைகளைச் சற்றுப் பின்னால் தள்ளி ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, மார்பை உப்பித் துருத்தி, 28-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு இருக்கவும். பார்ப்பதற்கு, பாயத் தயாராகத் தோன்ற வேண்டும்.

இந் நிலையிலிருந்து, முக்கால் அல்லது ஓரடி முன்னால் தாவி, முழங்காலை மடித்து, குதி மேல் அமர்ந்து, ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டு, கைகளை மடித்து, விரல்கள் தோள்களைத் தொட நிமிர்ந்து, உட்காரவும்; இந் நிலை 29-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

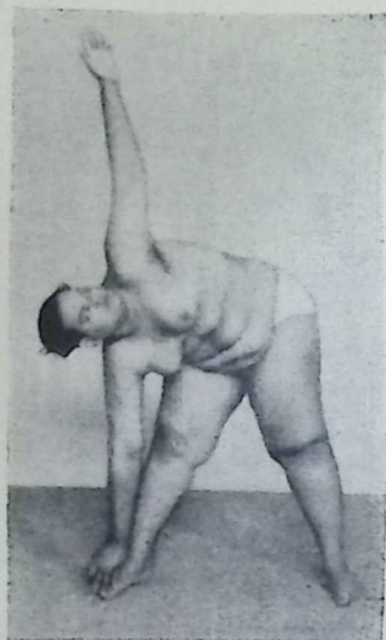
உடனே ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறே பழைய ஸ்தானத்திற்குப் பின்னால் தாவி, கைகளைத் தொங்கவிட்டு நிமிர்ந்து நின்ற நிலைக்கு வரவும்.



சித்திரம்—42



சித்திரம்—43



சித்திரம்—44







சித்திரம்—45

இம் மாதிரி பத்திலிருந்து முடிந்த வரையில் செய்யலாம். தொடைகள் திடம் பெறுவதுடன் ஸ்வாசக்கட்டு ஏற்படும். மேல் மூச்சு சிறிய உழைப்பிற் கெல்லாம் வராது.

எவ்வளவு பின்னுல் போக முடியுமோ, அவ்வளவு தான் முன்னுல் தாவ வேண்டும். முதலில் நிதானமாகச் செய்து, பிறகு வேகமாய்த் தாவிப் பயிலலாம். அவசரப்பட்டால், முன்னுல் உடல் சாய்ந்து கை கால்கள் காயம் பெறும். இதைத் 'தாவு பஸ்கி' என வழங்கலாம்.

புஜச் சதைகள்

பெரும் சதை கொண்டவர்க்கு புஜங்களிலும் உபயோகமற்ற சதைப் பெருக்கு உண்டு. இவைகளையும் கரைத்து இறுக்க வேண்டும். கீழ் குறிப்பிட்ட பயிற்சிகள் இந்த வேலையை நன்கு செய்யும்.

பழகும் வகை

கால்களைச் சேர்த்தோ அகற்றியோ வைத்து நின்று கொள்ளவும். 28—29-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது. வலது கையை உடம்பை ஒட்டியவாறு நேராகக் கீழே தாழ்த்தி விறைத்து நீட்டவும். முழங் கைக்குக் கீழ், அது உடலை விட்டு விலகி யிருக்கும். இடது கையை யும் கீழே தாழ்த்தி இதன் விரல்களை வலக்கை விரல்களுடன் பிணைத்துக் கொள்ளவும். இப்பொழுது இடக் கையின் பலத்தால், வலக் கையை அமுக்கித் தாழ்த்திப் பிடித்துக் கொள்ளவும். இந் நிலை 30-வது சித்திரத் தில் நன்கு தோன்றுகிறது.

இப்பொழுது வலது கையை மேலே தூக்கி மடக்க முயற்சிக்க வேண்டும்; முழங்கை இடத்தில், முன்புறம் மடக்கவும். கையை நேராக முன்னுல் தூக்கவும். இடக் கை, வலக் கை இரண்டும் மடக்க முடியா மல், கீழேயே அழுத்துவது அவசியம். இவ்விரு கைகளின் பேரில் இடக் கையை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இளைப்பது போல் செய்ய, வலக் கை புஜபலத்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் முன் உயர வேண்டும். முடிவில் 31-வது சித்திரத்தில் காட்டியபடி விறைத்து, திரட்டி, மடித்தவாறு வலக் கை தோன்ற வேண்டும்.

இங்கு ஒன்றிரண்டு வினடிகள் நின்ற பிறகு சாதாரணமாய் மறுப் பின்றி வலக்கை 30-வது சித்திர நிலைக்கு வந்து தொடங்கிவிட வேண்டும். மறுபடியும் இடக் கையைத் தாக்கித் தாழ்த்த அதை வென்று வலக் கை 31-வது சித்திர நிலைக்கு வரவேண்டும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து பன்னி ரண்டு தடவைகள் செய்யவும்.

வலது கைப் பயிற்சி முடிந்தது. முன்னால் வலக்கைபோல் இப்பொழுது இடது கை தொங்க, வலது கையால் 'தாழ்த்தி அமுக்கப்பட, மறுப்புடன் முன்னால் உயர்த்தவும். வலது கைக்குக் கூறியவாறு, இதற்கும் பல தடவைகள் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும், தினசரி பழக்கத்தில், இடது கைப் பயிற்சியை முதலில் ஆரம்பிப்பது உத்தமம். இடக் கைக்குச் சில தடவைகள் அதிகப் பயிற்சி கொடுப்பதும் அவசியமாகும்.

கழுத்துச் சதை

“எல்லா பாகங்களையும் கவனித்தாய் என்னை ஏன் மறக்கின்றாய்?” என்று குறை கூறும், மடிப்பு, மடிப்பாய் தொங்கும் கழுத்துச் சதைகள், அவைகளுக்கும் பயிற்சி ஆராய்வோம்.

பழகும் வகை

கால்களைச் சற்று அகட்டி, நேராக நின்று கொண்டு இதைச் செய்யலாம். அல்லது, ஓரடிக்கு மேல் உயர்ந்த பீடத்தில் நெட்டக் குத்தலாய் அமர்ந்தும் செய்யலாம். இவ்வாறு முதுகை வளைய விடாமல் நின்ற பிறகோ உட்கார்ந்த பிறகோ, இரு கை கட்டை விரல்களையும் சேர்த்து, முகவாய்க் கட்டையினடியில் தாங்கவும். பின் அவ்வாறே, முகவாய்க் கட்டையை நெஞ்சை நோக்கித் தாழ்த்தி, விரல்களும், கைகளும் மார்பைத் தொடும்படி செய்யவும். முதுகு நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டும். கழுத்து மட்டும்தான் முன் வளைய வேண்டும். 32–வது சித்திரத்தில் உள்ள வாறு அமைத்துக் கொள்ளவும்.

பின் இக் கட்டை விரல்களையும், கை பலத்தையும், முகவாய்க் கட்டையின் மேல் தூக்காய் அழுத்தி, அதை நிமிர்த்திக் கொண்டே, கழுத்தின் கீழ் வளைப்பைச் சரி செய்து, பின் பக்கமாக வளைக்கத் தள்ளவும். இவ்வாறு மேல் நோக்கித் தள்ளும் வேகத்தைக் கழுத்துச் சதைகளால் இறுக்கித் தடுக்கவும். தடுத்துக் கொண்டே மெல்ல மெல்லக் கழுத்து பின்னால் வளையுமாறு செய்யவும். கை பலத்தை, கழுத்துச் சதை பலம் தடுக்க வேண்டும். கழுத்து நன்றாய் மல்லாந்து பின்னால் வளைந்து, தலை பிடறியில் அமரும் வரைக்கும் தடுத்துக் கொண்டே உயர்த்தவும். 33–வது சித்திரத்தைப் பார்க்க.

அங்கு சென்றவுடன் தடுப்பு சிரமமெல்லாம் ஒழித்து, தலையையும் கழுத்தையும் முன்னால் வளைத்து முகவாய்க் கட்டை விரல்கள் மார்பை ஒட்டிய ஆரம்ப ஸ்தானத்திற்கு வரவும். மறுபடியும், முன் போல் கழுத்துச் சதைகளால் தடுத்துக்கொண்டே நிமிர்த்தவும். இவ்வாறு ஆறிலிருந்து, பன்னிரண்டு தடவைகள், அப்பியாச காலத்திற்கும் உகந்தவாறு செய்து கொள்ளலாம்.

பழகும் வகை (2)

இதையும் முதுகு வளையாமல் நின்று கொண்டாவது, அல்லது அடிக்கு மேல் உயரமுள்ள, பீடத்தில் அமர்ந்து கொண்டாவது, செய்ய லாம். இரு கை விரல்களை ஊடுருவிக் கோர்த்துக் கொள்ளவும். கோர்த்த கைகளைத் தலையின் பின்பாகத்தில் உள்ளங் கைகள் அழுந்துமாறு அமைத் துக் கொள்ளவும். அவ்வாறே கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து, தலையை நிமிர்த்தி, எவ்வளவு தூரம் பின்னால் போகுமோ அவ்வளவு தூரம் வளைக் கவும். இந்நிலை 34–வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு இருக்க வேண்டும். முழங் கைகளும் தூக்கி உயர நோக்கி யிருக்கும்.

கைகளின் பலத்தால், தலையை முன்னால் தள்ளி, கழுத்தை முன் பக்கமாய் வளைக்கவும். இப்படி வளைய இடம் கொடாமல் கழுத்துப் பிடரிச் சதைகளால் தடுக்கவும். இவ்வகை மறுப்புடனேயே, முகவாய்க் கட்டை நெஞ்சில் வந்து அழுத்தும் வரைக்கும், சிரசையும் கழுத்தையும் முன்னால் வளைத்து வந்து அமர்த்தவும். 35–வது சித்திரம் பார்க்க. நெஞ்சில் இடித்த பிறகு, சிரசையும் கழுத்தையும் நிமிர்த்திப் பின்னால் வளைத்துப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு போக வேண்டும்.

இப்படிப் பின் தள்ளுதல், கழுத்துச் சதைகளின் பலத்தால் ஏற்பட வேண்டும். அவ்வாறு சுலபமாய்ப் பின் சென்று விடாமல், கோர்த்துத் தலையின் பின்பாகத்தில் அழுத்திய கைகளின் பலத்தால் தடுக்கவும். இம் மறுப்புடனேயே, மெதுவாகப் பின்னால் வளைத்து முடிக்கவும்.

இவ் விரண்டு சலனங்களும் சேர்ந்து, ஒரு தடவை யாகும். இம் மாதிரி ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு தடவைகள் வரை செய்யலாம். மறுப் பின் சக்தியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். இச் சலனங்கள் செய்யும் பொழுது ஸ்வாசமானது உள்ளேயாவது வெளியேயாவது அடைபடக் கூடாது. மெதுவாய் உள்ளிழுக்கவும், வெளியே விடவும் செய்யலாம். இது அவ்வளவு உசிதமில்லை.

இப் பயிற்சிக ளெல்லாம் சற்றேரக்குறைய உடலிலுள்ள எல்லாச் சதைகளையும் கரைத்து இறுக்கி விடும். இப் பயிற்சிகளைத் தவிர பெரும் சதை கொண்டவர் தினம் கால் நடை எடுக்க வேண்டும். சிறிது தூரம் நடப்பதிலிருந்து, ஒரு நாளைக்குச் சுமார் ஐந்து மைல்கள் நடக்கலாம்.

ஊருக்குள், ஜன நெருக்கடியில், தூசியால், துர்நாற்ற நீர் தேக்கங் கள் ஓரமாக நடத்தலால் கெடுதி விளையுமே தவிர நன்மை உண்டாகாது. சுத்த ஆகாயத்தில் வீசும் காற்றில், காலையிலாவது மாலையிலாவது நடக்கலாம்.

நடந்தபின் ஆசனங்கள் பழக முக்கால் மணி ஓய்வெடுக்கவும். வெளிச் சதைப் பயிற்சிகள் பழக விரும்பினால் கால் மணி நேரம் ஓய்வெடுக்கவும்.

அத்தியாயம் 5. தைராய்டின் சேடு

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு உஷ்ண சக்தியாக மாறுகிறது. நீராவி வண்டிக்கு நிலக்கரி எரிந்து சக்தி அளிக்கிறது. நிலக்கரி வேலையை, புசிக்கும் பொருள்கள், அதிலும் முக்கியமாக சர்க்கரை சத்து நிறைந்தவை, மேற்கொள்ளுகின்றன. உணவு, சக்தியாக உடலில் மாறுவதை ஆங்கிலத்தில் 'மெடபாலிஸம் (Metabolism) என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த உடலின் ஜீர்ணத் தொழிலுக்கும், குழலற்ற சதைக் கோளமான தைராய்டுக்கும் அறிய முடியாத சம்பந்தம் இருக்கிறது. இது மந்தமாக வேலை செய்தால், இத் தொழில் தடைபடுகிறது. உணவு, சக்தியாகி மாறாமல் உபயோகமற்ற சதையாக வளருகிறது. உடலிற்கு உபயோகமாவதில்லை.

தைராய்டு மந்தமடைந்த மனிதர், எவ்வளவு உணவைச் சிறுத்தாலும் நல்ல சதை வைக்காது, உடல் சக்திக்கு உதவாது. உண்ணும் சிறு உணவும் பெரும் ஊளைச் சதை வைக்கச் சென்று விடுகிறது. தைராய்டின் வேலையைத் துரிதப்படுத்தினால் தான் இவர்கள் பெரும் சதை கரையும். இத் தொழில் மருந்தால் செய்ய முடியாது. வேறு எந்தப் பயிற்சிகளும் தேவையான பலனைக் கொடுக்காது. 'யோகாசனம்' ஒன்று தான் இதற்கு உன்னத சிகிச்சை. 'சர்வாங்காசனம்' இதற்கென்றே ஏற்பட்டுள்ளது. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காண்வும்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிற்கும் காலத்தை அதிகரித்துக் கொள்ளவும். பதினைந்து இருபது நிமிஷங்கள் நிற்கத் தேவையாகும். இது செய்ததும் [ஒன்றிரண்டு தடவைகள் 'மத்ச்யாசனம்' செய்து கழுத்துச் சதை சிரமத்தை விலக்கி தைராய்டுக்கும் பலனளிக்கவும். பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

தைராய்டைச் சரி செய்வதுடன் மாமிசங்களுக்குள் ரத்தவோட்டத்தைத் தீவிரப்படுத்துகிறது; துரிதமும் செய்கிறது. கால் உயர்ந்து நிற்க, பூமி—சக்தி கெட்ட ரத்தத்தை அதி சீக்கிரமாக இதயம் நோக்கி இழுக்க, உடலெல்லாம், ரத்தம் துரிதமாகச் சுற்ற ஆரம்பிக்கிறது. கஷ்டமின்றி ரத்தவோட்டம் நடை பெறுகின்றது. பெரும் சதை வாய்ந்தவர்களுக்கு இந்த அனுகூலம் மிக அவசியமாகின்றது. ஆனால் சர்வாங்காசன நிலை பெறுவது, கனத்தவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

தாமாக இவர்கள் எழும்பவே மாட்டார்கள். பிறர் உதவியே இவர்களுக்குத் தேவை. சிநேகிதர்கள், மற்றவர்கள் மூலம் கால்கள் உடலை இந் நிலையில் போதுமான காலம் தூக்கி நிறுத்தச் செய்யவும். சர்வாங்காசனத்தில் உதவி விதங்களை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

அத்தியாயம் 6. விஞ்ஞானத் தொகுதி

(1). பெரும் சதை

வயது, உயரத்திற்குத் தக்கபடி, இயற்கை முறையில் இருக்க வேண்டிய, உடல் கனத்தைக் காட்டிலும், கூடுதலாய் சதை வைத்திருப்பது, பெரும் சதையாகும். மற்ற பாகங்கள் சிறுத்து, தொங்கி, மார்பு, பிருஷ்டம் தொடைகள் அதிகம் பருத்து, உபயோகமற்ற சதை வைத்திருந்தாலும், பெரும் சதை என்ற பிணிக்குள்ளானதாகும். இது உயரத்திற்குகந்தானதாக மொத்த இடை இருந்தாலும், பிணி நிலை என்று காட்டும்.

சராசரி கனம் உயரத்திற்குகந்தது என்ன என்பதை அடுத்தபடியான உயர—இடைப் பட்டியல், ஆண் பெண்கள் இருவருக்கும் குறிக்கின்றது. இந்தக் கணக்கு நமது இந்திய நிலைக்கு ஒத்ததாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. சர்வாங்காசனத்தில் முதன் முதலாக, நிற்பது இவர்களுக்கு மிக்க சிரமமாகும். உடலைத் தாங்கக் கைகளில் பலமிராது. அதிக நேரமும் நிற்க முடியாது. இக் காரணம் பற்றி, விபரீதகரணியைச் செய்ய வேண்டும். இவர்களின் உயரத்திற்குத் தக்கபடி, வேண்டிய தலையணைகளை கம்பளத்தில் சுருட்டி, இதன் உதவியால் விபரீதகரணியில் நிற்பது அவசியம். இதைச் செய்யும் விதம் மூன்றும் பாகத்தில் காணவும். விபரீதகரணிக்கு, சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், என்ற இரண்டு ஆசனங்களின் பயனும், கலந்து இருப்பதால், தைராய்டு கெட்டிருப்பவர்களுக்கு, இது மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

ஆண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய சராசரி உடலிடை

வயது (இடை, இராத்தலாக குறிப்புள்ளது)

உயரம் அங்குலம்	15	17	19	21	23	25	28	31	34	37	40	43	46	50
58	100	103	107	110	112	114	117	121	122	123	125	126	128	128
59	102	105	109	112	114	116	119	123	124	125	127	128	130	130
60	105	108	112	115	117	118	121	125	126	127	129	130	132	132
61	108	111	115	118	120	121	124	128	129	130	132	133	135	135
62	111	114	118	122	124	125	127	131	132	134	136	136	138	138
63	115	118	122	126	128	129	131	135	136	138	140	140	142	142
64	119	122	126	130	132	133	135	139	140	142	144	144	146	146
65	123	126	130	133	135	137	139	143	144	146	148	149	150	150
66	127	130	134	137	139	141	143	147	149	151	152	154	155	155
67	131	134	138	141	143	145	147	151	154	156	157	159	160	160
68	136	138	142	145	147	149	151	156	159	161	162	165	165	165
69	141	143	147	148	151	154	156	161	164	166	168	171	171	171
70	146	148	152	156	156	159	160	167	170	172	174	177	177	177
71	151	153	157	161	161	164	166	173	176	178	180	184	184	184
72	156	156	162	166	166	169	172	179	182	185	187	191	191	192

மேல் நாட்டார் சராசரியைக்காட்டிலும் இந்தியருக்கிடை குறைத்துக் சோடுத்துள்ளது

பெண்களுக்கு இருக்க வேண்டிய சராசரி உடலிடை

வயது (இடை, இராத்தலாகக் குறிப்புள்ளது)

உயரம் அங்குலம்	15	17	19	21	23	25	28	31	34	37	40	43	46	50
56	94	96	98	100	101	102	104	106	108	109	112	114	116	118
57	96	98	100	102	103	104	106	108	110	111	113	116	118	120
58	98	100	102	104	105	106	108	110	112	113	115	118	120	122
59	99	102	104	106	107	108	110	112	114	115	117	120	122	124
60	101	104	106	108	109	110	112	114	116	117	119	122	124	126
61	103	106	108	110	111	112	114	116	118	119	121	124	126	128
62	106	109	111	111	114	114	116	118	120	122	124	127	129	131
63	109	112	114	116	117	117	119	121	123	125	127	130	132	134
64	112	115	117	119	120	121	123	125	127	129	131	133	134	137
65	114	118	120	122	123	124	126	128	131	133	135	137	139	141
66	120	122	124	126	127	128	130	132	135	137	139	141	143	145
67	124	126	126	130	131	132	134	136	139	141	143	145	147	149
68	128	130	132	134	135	136	138	140	143	145	147	149	151	154
69	132	133	135	138	139	140	142	144	147	149	151	153	155	158
70	136	137	139	142	143	144	146	147	150	152	154	156	158	161
71	141	142	144	143	146	147	149	150	153	155	157	159	162	165
72	146	147	148	150	150	151	153	154	156	158	160	162	165	168

மேல் நாட்டார் சராசரியைக் காட்டிலும் இந்தியருக்கிடை குறைத்துள்ளது

(2). பெரும் சதை நிலையின் தன்மைகள்.

இந்த நிலையை பொருட்படுத்தாது இருக்க முடியாது. வெகு நாட்கள் ளாக இருக்கும் இச்சதையானது, உடலின் மற்ற கருவிகளின், பாகங்களின் கோளாறுகளுடன் கூடியதாயும், அவைகளைக் குறிப்பதாயும் உள்ளன.

1. அதிக கனத்திற்குத் தக்கபடி மரணக் கணக்கின் விழுக்காடும் அதிகரிக்கிறது. அதாவது, அதிக கனமுடையவர்கள் மற்றவர் களைக் காட்டிலும், அதிகம் மரண மடைகிறுர்கள் என்று இன்ஷ்ஊரென்ஸ் கம்பெனி தஸ்தவேஜிகளிலிருந்து வெளியா கிறது.

2. தட்டை பாதம் (Flab foot One to Rheumatism) என்ற கீல் வாத நோய், மூடிகள், அதாவது, கதவுகள் (Valves) கெட்ட ரத்தக் குழாய்கள் (Varicose Veins) ருமேடிசம்—இடுப்பு, முழங்கால் கீல்வாதம், முதுகு வலி, ஹர்னியா, சதைக் கற்கள், டையபெடிஸ், ஹ்ருதய சம்பந்தமான கேடுகள் இருமல், என்ற நிலைகளில் ஒன்றோ, பலவோ இந்த பெருஞ் சதையுடன் பிணைந்து காணலாம்,

3. தைராய்டு என்ற கழுத்தில் அமைந்துள்ள முக்கியமான சதை கோளம் கேடுண்டு மிருக்கும்.

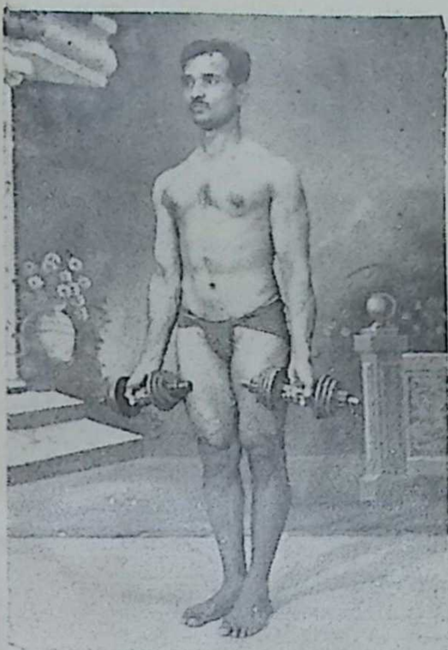
4. மேல் கூறப்பட்ட துணை வியாதிகள். தனிப்பட்ட நோய்கள் அல்லாமல், பெருஞ் சதையால் ஏற்பட்டவையாக இருக்கக் கூடுமாதலால், அந்த நோய்கள் தீர, பெருஞ் சதையைக் கரைப் பதே சிகிச்சையாகும்.

பெருஞ் சதை ஒழிய இந்த வியாதிகளும் மறைவதைக் காணலாம்.

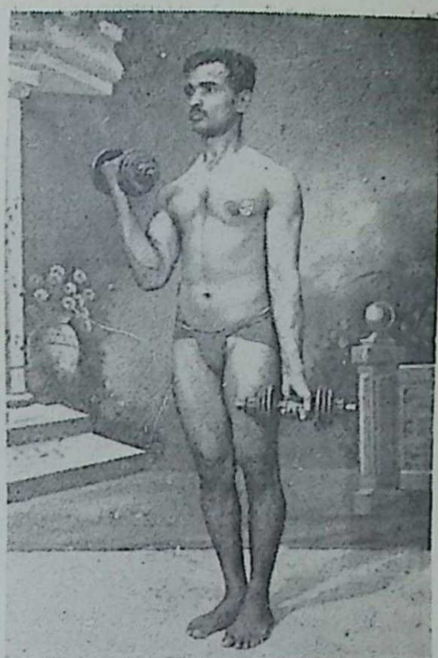
(3). பெருஞ் சதையின் காரணங்கள்.

1. பெரும் தீனி, அல்லது தேவைக்கு மீறிய அசுரத் தீனியால் உண்டாவது, இத் தீனியுடன், உடலுழைப்பில்லாததும் சேர்ந்ததாகும்.

2. உடல் கனத்தை சீர் செய்யும் இயந்திரம் கெட்டு விடுதலாலும் உண்டாவதாகும். இதை குழலற்ற சதை கோள அமைப்பு முக்கியமாக, தைராய்டு, கோளம், கெட்டதால், ஏற்பட்ட தாகும்.



சித்திரம்—46



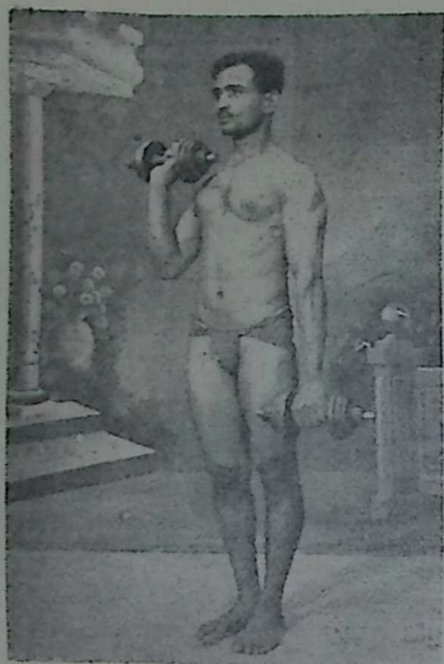
சித்திரம்—47



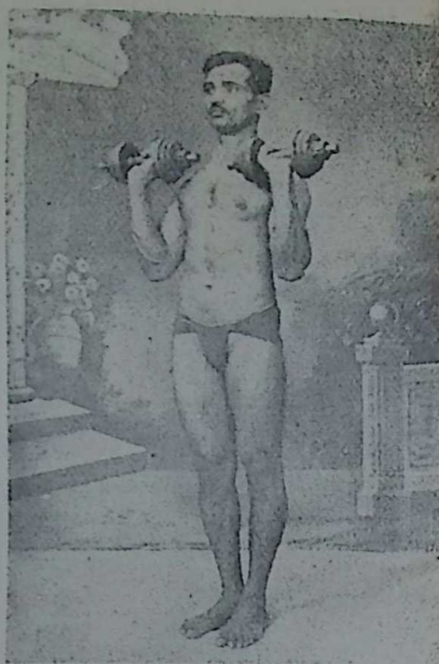
சித்திரம்—48



சித்திரம்—49



சித்திரம்—50.



சித்திரம்—51.



சித்திரம்—52.



சித்திரம்—53

3. இந்த இரு விபரீத தொகுதிகளுக்கிடையே, பெரும் பான்மை யானவர் பெருஞ் சதை கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இவர்களிடம் மேல் கூறப்பட்ட முதல் இரண்டு காரணங்களும் பிணைந்தே இருக்கும்.

(4) சிகிச்சையின் இயல்பு.

1. பெரும் தீனியைக் குறைக்க வேண்டும்.

2. தீனியை உழைப்பிற்கும் உஷ்ண சக்தியாக மாற்றும் உடலின் திறமைக்குத் தக்கபடியும் மாற்றுதலு மாகும்.

3. தைராய்டு, அல்லது குழலற்ற சதைகோள அமைப்பை சீர் திருத்தம் செய்து, உடல் கனம் காக்கும் இயந்திரத்தை உத்தம நிலையில் வேலை செய்யச் செய்வது,

4. வெளிச்சதைப் பயிற்சிகளை அளிப்பது.

(5) விலக்கங்கள்.

சர்க்கரை, மிட்டாய், ஜாம், தித்திப்பு பக்ஷணம், மாவுப் பணியாரம், அதிகம் பருப்புகள், வருவல்கள், வருத்த உணவுகள், புலால் தினுசுகள், மது பானங்கள், தித்திப்பு சோடா பானங்கள், தயிர் விலக்கம். பாதாமி, நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, காய்ந்த திராக்ஷி, அத்திப் பழம், பேரீச்சம் பழம், உருளைக் கிழங்கு, பட்டாணி, பீன்ஸ், பீட்ரூட், முதலியனவை மிகக் குறைவாகச் சேர்க்கலாம்.

வெண்ணெ, காப்பி, டீ, அதிக எண்ணெ, காரம், கடுகு, தாளித்தல், ஊருகாய், விலக்கம். உப்பை மிகவும் குறைக்க வேண்டும், நீரையும் குறைக்க வேண்டும்.

(6) உஷ்ணப் பிரமாணம்.

இந்தப் பிணியாளர் உட்கொள்ளும் மொத்த உணவானது, ஒரு நாளைக்கு, 1000–த்தி லிருந்து 1200-க்குள்ளான உஷ்ணப் பிரமாணத்தை (Calories) கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

இதைக் கணக்கிடும் விதம் எனது **“ஆரோக்கிய உணவு”** நூலில் காணவும்.

(7) சேர்மானங்கள்.

பிரதான உணவுப் பொருளாக அரிசி, கோதுமை, ராகியை

உபயோகிக்கலாம். சுமார் ஆறிலிருந்து எட்டு அவுன்சுகளுக்கு மேல் சேர்க்கக் கூடாது. மோரும் இந்தக் கணக்கிற்குள்ளாகும்.

காய்கள், கிரைகள், பழங்கள் அதிகம் உண்டு, காலியாகக் காணும் வயிற்றை நிரப்பலாம்.

(8) உணவுக் கணக்கு.

1. ஆயிரம் உஷ்ணப் பிரமாணம் தேவையானல், சுமார் :—

	கிராம்	அல்லது	அவுன்ஸ்
சர்க்கரைச் சத்து (Carbo hydrate) உணவு	100	,,	$6\frac{1}{4}$
புஷ்டிச் சத்து (Protein) உணவு	60	,,	$3\frac{3}{4}$
கொழுப்புச் சத்து (Fat) உணவு	40	,,	$2\frac{1}{2}$

இடையுள்ள உணவை ஒரு நாளைக்கு உண்ணலாம்.

தானியங்கள், பருப்புகள், பால், எண்ணை, நெய், வெண்ணெயி லிருந்து, மேல் கூறிய மூன்று வகைகளும் கிடைக்கின்றன.

'ஆரோக்கிய உணவு' நூலிலிருந்து, ஒவ்வொரு அவுன்ஸ் மேல் கூறிய உணவுகளில், எவ்வளவு பிரமாணம், சர்க்கரை, புஷ்டி, கொழுப்பு இருக்கிற தென்று அறிந்து, தினம் சேர்க்க வேண்டிய, ஒவ்வொரு தினு சின் இடையும், திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

தினம் நிறுக்கத் தேவை இல்லை. ஒரு நாள் கணக்கிட்டு, தான் எத்தனை இடை அல்லது அளத்தை அரிசி, கோதுமை, ராகி, பருப்பு சேர்க்க வேண்டும் என்று தெரிந்தபின், தினம் அதையே கடைப்பிடிக்க லாம்.

1200 (Calories) உஷ்ணப் பிரமாணம் தேவையானல், 1000 உஷ் ணக் கணக்குடன் பால் வெண்ணை சேர்த்தால் 1200 உஷ்ணம் கிடைக்கும். 1200 உஷ்ணம் கிடைக்க :—

சர்க்கரைச் சத்து (Carbo hydrate)	116 கிராம் அல்லது $7\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ்
புஷ்டிச் சத்து	70 கிராம்
கொழுப்புச் சத்து	52 கிராம்

தினம் சேர்க்கவும்.

(9) நைராய்டு.

கனம் காக்கும் இயந்திரத்தை சீர் செய்து நிறுத்துதல், இந்த சதை யற்ற கோளத்தால் தான் என்று உறுதியாகக் கூறலாம். உடல் விஞ் ஞான மேதாவிகளும் இவ்வாறே எண்ணுகிறார்கள்.

இதற்காக, வாய் வழியாக, தைராய்டு மாத்திரைகளை, வாங்கி விழுங்குதல் உண்டு. சில வைத்தியர்களும் விதிக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த வழி மிக்க அபாய கரமானது. இதன் பிரமாணம் சிறிது தவறினாலும், ஹ்ருதயம், ஸ்வாசம், நரம்புகள், கேடடையும். இதை உட்கொள்ளுவது, 'தகுந்த வைத்திய நிபுணரின் பார்வையில், உண்ண வேண்டும்' என்று அவர்களின் வைத்திய சாஸ்திரம் விதிக்கின்றது.

இந்த அபாயகரமான தைராய்டு மாத்திரைகள் தேவையே இல்லை. தைராய்டை சீர் செய்ய, சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், விபரீத கரணியைப் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம்.

இந்த ஆசன சிகிச்சையைப்போல் வேறு எந்த சிகிச்சையும் இது வரை கண்டுபிடிக்கவில்லை, கண்டு பிடிக்கவும் முடியாது.

(10.) எச்சரிக்கை.

1. ஆத்திரப்பட்டு அதிகப் பட்டினியாலோ அதிகப் பயிற்சியாலோ மிக்க வேகமாக இடையைக் குறைக்கக் கூடாது; இதற்கு முயலவும் கூடாது. இப்படிச் செய்தால் ஹ்ருதயம், நரம்புகள் கேடுறலாம்.

2. ஒரு வாரத்திற்கு மூன்றிலிருந்து, ஐந்து பவுண்டுகள் குறையலாம். இரண்டு பவுண்டுக்கும் குறைவாக, ஒரு வாரத்தில் கனம் குறைவதானால், உணவோ, பயிற்சியோ சீராகவில்லை என்று எண்ணலாம்.

3. குறைந்த பின், பயிற்சி உணவுத் திட்டத்தை சிறிது, நித்திய விதியாக மாற்றி, பல வருஷங்கள், அல்லது வாழ் நாளைக்கே அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம், இயற்கையாகும்.

4. ப்ளட் ப்ரஷர் (Blood Pressure), ஹ்ருதய நோய் உள்ளவர்கள் நிபுணர்களின் ஆலோசனை இன்றி, சிகிச்சை எடுக்கக் கூடாது. முடிந்தால் யோக நிபுணரின் நேர் பார்வையில் சிகிச்சை பெறுவதே உத்தமம். அடிக்கடி வைத்திய நிபுணரால், ப்ரஷர், நாடி சோதனை செய்து கொள்ளுதல் நலம்.

அத்தியாயம் 7. சிகிச்சைப் பட்டியல்

தைராய்டு கெட்டிருப்பவர்களுக்கு

முதல் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	உத்தான பாதாசனம் (சித்திரம் 9)	3-லிருந்து 6	3 வினாடி
2.	அர்த்தஹலாசனம் (சித்திரம் 10)	3 ,, 6	3 ,,
3.	விபரீதகரணி	2 ,, 3	3-லிருந்து 5 நிமிஷம்
4.	சவாசனம்	1	5 ,,
5.	நாடி சுத்தி		5 ,,

இரண்டாம் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	ஹலாசனம்	3 ,, 10	2 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான சனம் 2-ம் காலம் சித்திரம் 16	3 ,, 10	2 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	5 ,, 8 நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 5 ,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3	¼ ,, 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		8 ,,

மூன்றாம் படி

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	ஹலாசனம்	10	2 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	10	2 ,,
3.	தனுராசனம்	4	4 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	1 ,,
6.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	3-லிருந்து 6	3 வினாடி
7.	பாதஹஸ்தாசனம்	3 ,, 6	2 ,,
8.	திரிகோணாசனம்	3 ,, 6	2 ,,
9.	பத்மாசனம்	1	5 நிமிஷம்
10.	சவாசனம்		7 ,,
11.	நாடி சுத்தி		15 ,,

நான்காம் படி

(பத்மாசனத்திற்குப் பிறகு)

எண்.	பெயர்.	தடவைகள்.	ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தும் காலம்.
1.	உட்டியாண	4	6 வினாடி
2.	நெளலி	4	6 ,,

சேர்க்கவும்.

குறிப்பு : 1. தைராய்டு சரியானதும், ஆசனம் காலையிலும், மாலைவேளைகளில் வெளிச் சதைப் பயிற்சியும் செய்யவும்.

2. செய்ய வேண்டிய வெளிச் சதைப் பயிற்சிகள் முந்தின அத்தியாயங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

3. ஆசனங்கள் பழகும் வகைக்கு மூன்றும் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

4. ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கிடையே தேவையான ஓய்வு, பத்து விநாடியிலிருந்து, இரண்டு நிமிஷம் வரை எடுக்கலாம்.

தைராய்டு கெடாதவர்களுக்கு, பெரும் தினி, செயலின்மையால் சதை மூட்டை பெற்றவர்கள் கீழ் குறிப்பிட்ட மாறுதல்களுடன், மேல் விதித்துள்ள ஆசனங்களைச் செய்யலாம்.

1. விபரீதகரணி 1 தடவை 5 நிமிஷம். இரண்டாம் படியில் விபரீதகரணிக்குப்பதிலாக சர்வாங்காசனம் 1 தடவை 2-லிருந்து 5 நிமிஷம்; மற்றவை முன் விதித்தபடியே.

குறிப்பு : 1. ஆசனத் திட்டங்கள் வெளிச் சதைத் திட்டங்கள் எல்லாம், ப்ளட்ப்ரஷர் (ரத்த இறுக்கம்) ஹ்ருதய பலஹீனம், ஸ்வாசாசயக் கேடுள்ளவர்கள், நிபுணரின் ஆலோசனைகொண்டு செய்ய வேண்டியது.

2. ஆசனங்களை வாரத்தில் ஆறு நாட்கள் செய்தால், வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளை, நான்கு நாட்கள் செய்யலாம், அல்லது ஒரு நாள் விட்டு மறுநாள் செய்து கொண்டே போகலாம்.

3. ஆசனங்கள் காலையில் செய்தால், வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளை மாலையில் செய்ய வேண்டியது.

4. ஒவ்வொரு வெளிச்சதைப் பயிற்சி முடிந்ததும் ஓய்வெடுக்க வேண்டியது. சுவாசம் சாதாரண நிலை வந்தால் ஓய்வு போதுமெனக் கருதலாம்.

தைராய்டின் குறை நீங்கியவர்களும், தைராய்டு குறை அற்றவர்களும் செய்ய வேண்டிய வெளிச்சதைப் பயிற்சிகள்.

முதல்படி

எண்	பயிற்சி விளக்கம்	தடவைகள்
1.	கழுத்துப் பயிற்சி, மோவையில் விரல் வைத்து சித்திரம் 32, 33.	3-லிருந்து 6
2.	எளிய தண்டால், சித்திரம் 24, 22, 25.	5 ,, 25
3.	மறுப்பு பஸ்கி, சித்திரம் 26, 27.	5 ,, 25

இரண்டாம்படி

முதல் படிக்குக் கூடுதலாக.

4. கத்தரிக்கோலாசனம், சித்திரம் 11 — 6 லிருந்து 12
5. பவனமுக்தாசனம், சித்திரம் 12, 12A — 6 ,, 12
6. பஸ்சிமோத்தாஸ், சித்திரம் 15, 16 — 6 ,, 12

நான்காம் படிக்குக் கூடுதல்.

7. தொடைகள் மடிந்த அர்த்தஹலாசனம், சித்திரம் 13, 14 — 10
8. இடுப்புப் பயிற்சி, சித்திரம் 17, 18 — 6
9. இடுப்புப் பயிற்சி, சித்திரம் 19, 20 — 6

ஐந்தாம் படியில்

எளிய தண்டாலிற்குப் பதிலாக மிலிடரி தண்டாலை (சித்திரம் 21, 22, 23) செய்யவும்.

ஆறும்படிக்குக் கூடுதல்

10. தாவு பஸ்கி, சித்திரம் 28, 29 — 10 ,, 20
11. புஜச் சதை பயிற்சி சித்திரம் 30, 31 — 6 ,, 8
12. கழுத்துச் சதைக்கு சித்திரம் 34, 35 — 6 ,, 8

விசேஷக் குறிப்பு:

இவ்வளவு பயிற்சிகளேயும் ஒரே வேளையில் செய்தல் சிரமமாகலாம் அல்லது காலம் அதிகம் பிடிக்கலாம். ஆகையால் தினம் எல்லாவற்றையும் செய்வதற்குப் பதிலாக, ஒதுக்கிவைத்த நான்கு தினங்களில், வயிற்று, இடுப்பைத் தாக்கும் பயிற்சிகளைத் தினம் செய்து, கழுத்து, புஜம் பயிற்சிகளை இரண்டு நாட்களுக்குச் சேர்த்து மற்ற இரண்டு நாட்களுக்கு, தண்டால் பஸ்கிகளைச் சேர்க்கவும்.

அத்தியாயம்—8. முடியுமா இது?

பெரும் சதையோ ஒரு பெரிய பாரம். இதைத் தூக்கி வாழ்வதே ஒரு சிரமம். இவர்கள் பயிற்சி செய்வதெங்ஙனம்? அதிலும் யோகாசனங்களால் செய்ய இவர்களால் இயலுமா? இவர்களுக்கு ஆசனங்களை சிகிச்சையாக விதித்தல் ஒரு கேலியல்லவா?—என்று பலர் சிந்திக்கலாம்; சிலர் வாய்விட்டு முறையிடலாம்.

மனமிருந்தால் வழியுண்டு ; ஆசனங்களைச் செய்ய விதிப்பது கேலித் திட்டமல்ல என்பதற்கு ஒரு பெரிய உதாரணமே கிடைத்து விட்டது.

இத்தகைய உதாரணமே, ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணனின் சரித்திரம். இவர் என்னிடம் சிகிச்சைக்குக் கோயமுத்தூரிலிருந்து அழைத்து வரப் பட்டார். இவருக்கு அதிக ரத்த இறுக்கம் அதாவது ப்ளட்ப்ரஷர் உண்டு. இவருடைய உடலையும், கனத்தையும் பார்த்தால், ஆசனங்கள் செய்ய முடியுமென்று யாராலும் ஒப்புக்கொள்ள முடியாது. இவர் அங்கியைக் கழட்டினதும் எப்படி இருந்தார்? நான் வர்ணிப்பானேன்? இவர் நின்றிருக்கும் காக்ஷியை 36-வது சித்திரத்தில் பாருங்கள். "இது சரி! இவர் பத்மாசனத்தில் உட்கார முடியுமா? கால்கள் எப்படி வளை யும்? குறுக்காக மடிக்க சதைகள் இடம் கொடுக்குமா என்று கேட்கக் கூடும். இதற்குப் பதில் 37-வது சித்திரத்தைப் பாருங்களேன்! அது பத்மாசனம் தானே? 'வத்தக்காச்சி' கொத்தவரைக்காயுடல் ஆள் கூட இவ்வளவு நன்றாகப் போட முடியுமா?

"ஏதோ ஆச்சரியமாகத் தான் இருக்கிறது! இருந்தாலும், இவர் பஸ்சிமோத்தானசனம் செய்து விட்டால் நான் காதை அறுத்துக் கொள்ளுகிறேன் சார்! ஒரு வேளை பத்மாசனத்தில், நான்கு பேர் கை கால்களை முறித்து உட்கார வைத்திருக்கலாம்!" என்று நம்பா நண்பர் கூறலாம். "முழுப் பஸ்சிமோத்தான முடியவே முடியாது! இவர் தொந்தியைக் கடந்து, கைகளும் கால்களும், எட்டினாலே போதும் சார், என்ன மிஸ்டர் யோகாசனம்? உங்களுக்காக ஒரு சலுகை" என்று நமக்கு அனுதாப 'மார்க்கு' கொடுக்கலாம். இந்த 'முடியாத' ராகம் நமக்குத் தேவை இல்லை. வெற்றி பேரிகையாக, முழுப் பஸ்சிமோத்தானசனமே செய்து காண்பித்து விட்டார். 38-வது சித்திரத்தைப் பாருங்கள். "ஹல்லோ! அவ நம்பிக்கை! இந்த நிலக்கு யாராவது வேணும் என்று அமுக்கி விட முடியுமா?"

பஸ்சிமோத்தானசனத்தையே செய்த பிறகு மற்ற ஆசனங்களை ஏன் செய்யமாட்டார்? இவர் செய்த ஆசனங்களை கீழே குறிப்பிட்டிருக் கிறேன்.

புஜங்காசனம்	39-வது	சித்திரம்
தனுராசனம்	40-வது	,,
ஹலாசனம்	41-வது	,,
சர்வாங்காசனம்	42-வது	,,
மத்ச்யாசனம்	43-வது	,,
திரிகோணசனம்	44-வது	,,
பாத ஹஸ்தாசனம்	45-வது	,,

இவ்வளவையும் பார்த்துவிட்டு 'காமெராட்ரிக்சோ' என்று சந்தேகிப் பீர்களோ? இது சினிமா கண்கட்டி வித்தையல்ல! இதைப் படம் பிடித்த

G. G. வெல்லிங் ஸ்டுடியோவில் விசாரியுங்கள். இவருடைய உயரம் 5 அடி 8½ அங்குலம். இவர் இடை, ஆசனம் ஆரம்பிக்கும் பொழுது 284 ராத்தல் ! அப்பா! என்னிடம் வரும்பொழுது 264 ராத்தல். யோக சாலையில் ஒரு வாரப் பயிற்சிக்குப்பின், இடை 261 ராத்தல். இரண்டாவது வாரப் பயிற்சி முடிந்ததும் இடை 258 ராத்தல். சிகிச்சை ஆசனங்களை நன்றாகச் செய்ய இவர் எப்படிக் கற்றார், 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' என்ற எனது நூலிலிருந்து, நேராகக் கற்றுக் கொடுக்க யாருமின்றி, புத்தக குரு மூலமாக எப்படி முடிந்தது? இவருடைய ஊக்கமும், விடா முயற்சியும் தான் காரணம்! இவருக்கு வயது 20.

நானே இவர் கதையைச் சொல்வதில் சுகமில்லை. அவரே தன் ஆசன அப்பியாச வெற்றிச் சரிதத்தை எழுதி இருக்கிறார். அது பின் வருமாறு, படித்துப் பாருங்களேன். நேரில் தான் கோயமுத்தூர் சென்று அவரை தரிசித்து, சிறிது ஊக்கமும், விடா முயற்சியும் கடன் வாங்கி வரலாமே, அவரின் கடிதம்.

"டாக்டர்களுக்கு ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் செலவழித்து ஒரு பலனும் அடையாமல் ஆசனப் பயிற்சியை மேற் கொண்டேன்.

நான் சிறுவனாக இருந்த பொழுதிலிருந்தே என் சரீரம் பருமனாகவும், அதிக வேலை செய்ய முடியாமலும் இருந்தது. நான் வெளியில் சென்றால் எல்லோரும் என்னையே பார்த்துச் சிரிப்பார்கள். சிலர் என்னிடம் வந்து, "எந்தக் கடை அரிசி சாப்பிடுகிறாய்?'' என்றும் பரிகசிப்பார்கள். ஆகையால் நான் வெளியே செல்வதையே விட்டு விட்டேன். பள்ளிக்கும் செல்லாமல் வீட்டிலேயே படித்து வந்தேன், 10 வருஷங்களாக எவ்வளவோ ஊசிகள் குத்திக் கொண்டும், எவ்வளவோ மாத்திரைகள் சாப்பிட்டும் பலன் காணவில்லை. "சரி எல்லாம் நம் விதி." என்று சும்மா இருந்து விட்டேன்.

ஆறு மாதங்களுக்கு முன் புத்தகங்கள் வாங்க ஒரு புத்தகக் கடைக்குச் சென்றேன். அங்கே "ஆனந்த ரகசியம் அல்லது யோகாசனப் பயிற்சி" என்ற புத்தகத்தைப் பார்த்தேன்.

அப்புத்தகத்தை வாங்கி வந்தேன். யோகத்தைப் பற்றி எழுதியிருக்குமோ என்று நினைத்து முதல் வேலையாக புத்தகத்தை வாசிக்க ஆரம்பித்தவுடன், புத்தகத்தின் பாஷை என் மனதை ஆகர்ஷித்து விட்டது. புத்தகம் முழுவதும் படித்து முடித்த பிறகுதான் வேறு வேலையை கவனிக்கச் சென்றேன்.

மறு நாளிலிருந்தே ஆசனங்களைச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டேன். என்ன ஆச்சரியம்! ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்த உடனே "என் கால்,

என் முதுகு, என் கை என்று நினைத்திருந்த அங்கங்கள் எல்லாம் என்னுடையவை அல்ல'' என்று தெரிந்து கொண்டேன். நான் முதுகை வளைக்க நினைத்தால் அது வளைய மாட்டேன் என்றது! கால்களைத் தூக்க எண்ணினால் "நீ என்ன சொல்வது நான் என்ன கேட்பது?'' என்று எழ மறுத்து விட்டது. தன்னிஷ்டம்போல் வளர்ந்திருந்த என் அங்கங்கள் எப்படி என் ஆணையை ஏற்கும்? "எப்படியாவது இந்த அங்கங்களை என் அடிமை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும்'' என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். ஆசனங்கள் செய்த மறுநாள் காலை என் உடம்பு பூராவும் வலிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. நான் வலியைப் பொருட் படுத்தாமல் பழகினேன். நான் ஆசனங்கள் பழகியதே ஒரு பெரிய புராணம். அதைக் கேட்பவற்குச் சிரிக்காமல் இருக்க முடியாது. நான் சர்வாங்காசனம் செய்த விதத்தை மட்டும் இங்கு கூறுகிறேன்,

கீழே படுத்து காலைத் தூக்கினால் கால்கள் மட்டும் மேலே எழும்பினவே தவிர என் பிருஷ்டம், முதுகு மேலே எழும்பவில்லை. கடைசியாக ஒரு குறுக்கு வழி கண்டு பிடித்தேன். நான்கைந்து தலையணிகள் வைத்து மேடைபோல் செய்தேன். அதன்மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு அப்படியே பின்னால் சாய்ந்து கழுத்தைக் கீழே ஊன்றி முதுகையும் பிருஷ்டத்தையும் கையில் தாங்க முயற்சித்தேன். ஆனால் ஒரே வினாடியில் என் கால்கள் பின்னால் ஓடி பூமியின் மேல் அமர்ந்து கொண்டன, 'பிள்ளையார் பிடிக்கக் குரங்காய் முடிந்தது' என்ற பழமொழிக் கிணங்க சர்வாங்காசனம் செய்ய ஹலாசனமாக முடிந்தது. கடைசியில் கால்கள் பின்னால் போகாமலிருக்கும் பொருட்டு சுவற்றிற்கு முன்னால் தலையணிகளை அமைத்து முன் சொன்னபடி சர்வாங்காசனம் செய்ய முயற்சித்தேன். என் கால்கள் சுவற்றில் முட்ட என்னால் சர்வாங்காசன நிலையில் இருக்க முடிந்தது. சில மாதங்களுக்குப் பிறகு தலையணிகளின் உதவியும் சுவரின் உதவியும் இல்லாமலேயே சர்வாங்காசனம் செய்யும் நிலைமைக்கு வந்து விட்டேன். என் சரீரத்தின் கனம் முழுவதும் என் கைகளின்மேல் தாங்கியதன் பலனாக சில நாட்களுக்குப் பேனா மடித்து எழுதவும் முடியாத வகையில் வலித்துக் கொண்டிருந்தது.

இப்பொழுது நான் சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், முதலிய ஆசனங்களை வெகு எளிதாகச் செய்வேன். இந்த ஆசனங்கள் செய்ததன் பலனாக நான்கு அடி எடுத்து வைக்கும் முன் பெரு மூச்சு விட்டவன், இப்பொழுது, ஒரு மைல் தூரம் நடந்தாலும் களைப்படைவதில்லை.

ஆறு மாதங்களுக்கு முன் என் எடை 284 பவுண்டு இருந்தது. ஆறு மாதத்தில் 20 பவுண்டு குறைந்து விட்டது. என் பிளட்பிரஷரும் ஆச்சரியப்படும் படியாகக் குறைந்து விட்டது.



இப்பொழுது, என்னைப் பார்த்து பரிகசித்தவர்கள் கூட ''பரவா யில்லையே முன்னைவிட எவ்வளவு குறைந்து விட்டாய்'' என்று ஆச்சரியப் படுகிருர்கள். இன்னும் என் சரீரம் பூரணமாய் குறைய வில்லை என்ருலும், குருநாதரின் ஆசியும், அவர் அளிக்கும் பயிற்சித் திட்டத்திலுைம் என் உடம்பு பூரண குணமடைந்து விடும் என்று தீர்மானித்து அவர் சிகிச்சையில் இருக்கிறேன்.

வாழ்க யோகாசனக் கலை.

A. R. பாலகிருஷ்ணன்
c/o **A. B.** ராதாகிருஷ்ண செட்டியார்
25-67 வைசியல் வீதி
கோயமுத்தூர்.

பகுதி [11] டயெபெடிஸ் அல்லது சர்க்கரை வியாதி

அத்தியாயம்—1. தேள் சிகிச்சை

இது ஒரு நல்ல நோயாம். நான் சொல்லுவதல்ல. லண்டன் டாக்டர் லாரன்ஸ் துரை கூடச் சொல்லுகிருர். நோய், நோய் தானே—நல்லதாவது, கெட்டதாவது? நம்மை அறியாமலேயே நமன் உலகிற்கு டிக்கெட் கொடுத்து விடும். வலி இராது, வதை தெரியாது. விளக்கெண்ணெய் தடவிய பலகையில் நழுவுவது போல, ஆரோக்கியக் குன்றிலிருந்து யமன் மடியில் கொண்டு போய்ச் சேர்த்து விடும்! கவனிக்காவிடில் வெகு சீக்கிரம் விருத்தியாகி, 'மூர்ச்சை' என்ற ஹல்வாவைக் கொடுத்து, குருச்சி சோபாவில் உட்கார்த்தி, 'ரிசர்வ்' முதல் கிளாஸ் பிரயாணமாக வைவஸ்வதபுரி கொண்டு சேர்த்து விடும்.

நல்ல நோய்

டி.பி. (காசம்) போல் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கழுத்தறுக்காது. குடல் புண்ணைப் போல், துடித்துத் துடித்து விழச் செய்யாது. குஷ்டத்தைப் போல் சுத்த சோதாவல்ல; எலும்பையே தின்று உயிரை நிறுத்தாது. இது ஒரு 'தண்டா'வும் பண்ணுதாம். டாக்டர் கூடச் சொல்லுகிருர். எந்த நோயால் சாகலாமென்ருல், இதுதான் உபத்திரவமில்லாமல் சாகக் குறுக்கு வழி என்கிருர்!

''சாகிறேன், தடுப்பதில்லை!'' என்று சொல்லி உடன்படிக்கை செய்து கொண்டால்தான் இது சாது. இல்லாவிடில், மிகப் பொல்லாததாகும், தற்கால மேல்நாட்டு வைத்தியத்தில் இதற்கு வேறு சிகிச்சையே கிடையாது. இதை ஒழிக்கவும் முடியாதாம். ஆனுல் ஆகாய விமானத்தில் நமனுலகிற்குக் குடியேற விரும்பாதவர், ''தேள்'' சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். "தேள்'' ஒரு தரம் கொட்டினுல் எப்படி இருக்கும்? அதை தினம் இரு தரம் கையில் தாங்கிக் கொடுக்கால் முத்தம் கொடுக்கச் செய்தால் எவ்வளவு சுகமா யிருக்கும்! அதிலும், ஒரு நாள், மாதம், வருஷத்திற்கல்ல, வாழ்நாள் முழுவதும்!

"தேள் சிகிச்சை'' யென்ருல் ஊசி போட்டுக் கொள்வது—''இன்ஜெக்ஷன்''. பலே ஆள் வெள்ளைக்காரர்! ஒருவனைக் குத்தினுல் நம்மை அடிப்பான். ஆனுல் ஊசியாலும் குத்தி அவன் காசையும் கழட்டச் செய்வது என்ருல், வலுத்த மூளை இவருக்கு அல்லவா! இந்த 'ஊசி' மர்மம் தேளிட மிருந்துதான் கற்றுக் கொண்டிருக்கிருர்கள். தேள் கொடுக்கு, விஷத்தை உள்ளே கொட்டி நேசப் பிரயாணத்திற்கு அனுப்பு

கிறது. ஊசியோ (அதுவும் கொட்டி குத்தி) மருந்தை சுக சஞ்சாரத்திற்கு அனுப்புகிறது.

"தேள் பேச்சு வரக் காரணம்?" கண்ணுடித் தேளை விலைக்கு வாங்கி, தினம் இரு வேளை கொட்டிக் கொண்டால்தான் பிழைக்கலாம். "இன்ஸுலின்" என்ற பொருள் கொடுக்கு வழியாக உள்ளே செல்ல வேண்டும். இதைப் பின்பு கவனிப்போம்.

சாது

இன்னெரு விதத்தில் இந்த நோய் உண்மையில் சாது. அன்னத்திற்கு ஆதிதாளம் போட்டு, வயக் காட்டில் கஞ்சிக்குச் 'சிங்கி' அடிக்கும், மூக்கனையோ பொம்மனையோ அணுகுவதே இல்லை. காரணம், அவன் அதிகம் தின்பதில்லை, உடலால் ஓய்வின்றி உழைத்துக் கொண்டே இருக்கிருன்.

அவனைத் தொத்தாததால் மட்டும் சாது அல்ல. இது மோட்டார் மேலும் சோபா மேலும், தொந்தி வளர்ந்து, புளி மூட்டை வாழ்க்கை நடத்தும் பேர்வழியைத்தான் கெட்டியாகக் கவ்விக் கொள்ளுகிறது. கரைக்கக் கரைக்க ஹிமயப் பனிமலை போல் வளரும், தொந்தியும் துட்டுமிருக்கிற ஆசாமிகள் மேல்தான் இந்த நோய்க்குப் பஞ்சப் பிராணன்!

இதன் வாத்ஸல்யம் பணக்காரச் சதை மலைக்கு மட்டுமல்ல. $\frac{1}{8}$ படி அரிசி உண்டு பசியாற்றுவதற்குப் பதிலாக, ஊசி மிளகாய் நாக்கில் தடவி அரைப் படி அரிசி உள்ளே தள்ளும் 'நம்மடவாளையும்' ஒரு கை பார்த்து விடும்!

சமத்து

ரொம்ப 'சமத்து' இந்த வியாதி. 'பெரிய' ஆளை இது பிடித்து விட்டால், ஆறு மாதத்திற்குள் இவர் சதையைக் கரைத்து, ஆளைக் "காலி" செய்து விடும். சிற்றின்பம் கூட இப்படிப் பணத்தை மொட்டை அடிக்காதாம். எலும்பும் தோலுமான பிறகு, காலில் ஒரு சிறு கல்லோ முள்ளோ தைக்க, அல்லது சிறு காயம் பட, அது விஷயம் நமனுலகிற்கு 'டெலிபோன்' போக, உடனே 'எருமைக்குட்டி' விமானம் வர, கண் திறவாது உணர்ச்சி இல்லாது அதில் ஏறிச் சென்று லட்சக்கணக்கான மைல் பிரயாணம் செய்து விடலாம்!

பெரும் சதையைத் திட்டி எழுதினதற்கு என் மேல் பலருக்குக் கோபம் போலும்! பார்த்திரா இந்த புது அபாயத்தை!

இந்த நோயின் 'சுகச்சாவு' வேண்டாமென்ருல்......?

'தேள்' சிகிச்சை இருக்கிறது. தினம் பிரயோகிக்கும் வரை பிழைக்கலாம்! "யோக" சிகிச்சை இருக்கிறது. சில வாரங்கள், மாதங்கள் சிரமப்

பட்டால், வாழ்நாள் முழுவதும் சுகமா யிருக்கலாம். எது தேவை? பணம் பிடுங்கும் ''தேளா''? பலம் உயரும் யோகமா?

சுயராஜ்யம்—நமக்கா நாக்கிற்கா?

ஐம்புலனுக்கு அடிமையாகாதவன் வெள்ளையனுக்கும் அடிமையல்ல. அன்னிய அரசாங்கம் ஒழிந்தாலும், 'நம்' புலன் அரசாங்கம் தான் இருக்கிறதே! அதிலும் இந்த நாக்கு இருக்கிறதே, இதன் கொடுமை சொல்லவே முடியாது. காலகண்டன், காலகண்டி தோற்று விடுவார்கள் இதன் ஆட்டத்திற்கு! அரிச்சந்திரனும், சந்திரமதியுமானதால் அவர் கொடுமையிலிருந்து மீண்டார்கள். அவர் சத்திய சந்தர், ஆன்ம சக்தி வாய்ந்தவர். நாம்—?

புலன் அரசு

அன்னியர் விலகி சுயராஜ்யம் கிடைத்தால், அது யாருக்கு? நமக்கல்ல. நமது நாக்கிற்கு! கடும் மன்னனை விட, கொடும் நாக்கின் ஏகாதிபத்தியம் தீவிரமாய் நடைபெறும்! சுயராஜ்யத்திற்கும் 'டயெபெடி' ஸுக்கும் சம்பந்தம் என்ன என்று கோபிக்காதீர்கள். நாக்கிற்கு அடிமையாவதால், வரும் விபத்துக்களில் இந் நோய் ஒன்று. நாக்கு-அரசைத் தொலைத்து, அதை அடக்கி ஆளுவது, சிகிச்சையின் அறைப் பாகமாகும்.

இது நான் சொல்லுவதல்ல; 'படே படே' டாக்டர்கள் முறை யிடுகிறார்கள். இப்போது என் மேல் கோபமில்லையே! "எடுத்ததற்கெல்லாம் காப்பி மேலேயும், மிளகாய் மேலேயும் பாய்கிறார் அப்பா!" என்று என் மேல் கசிய வேண்டாம். காப்பியையும் மிளகாயையும், எது வேண்டுமென்கிறது? வயிறா? இல்லவே இல்லை! நாக்குத்தான் கேட்கிறது! ஏன் வராது, நரம்புகள் ஈனம், குடல் புண், ஜீர்ணக் கெடுதி, மஞ்சள் காமாலை? இவைகளுக்கு 'மைனர்' ராஜாதான் டயெபெடிஸ். டாக்டர் லாரென்ஸ் சொல்லுகிறார்:—

''நெருங்கிய காரணங்களுக்குள் முக்கியமானவை பெருந் தீனியும், பெரும் சதையும். 'டயபெடிஸ்' வியாதி ஆரம்பிப்பதற்கு முன், கொழுத்தும் அதிக கனம் பெற்றும் இருப்பார்கள். ஆனால் இங்கிலை பெருந் தீனியால் மட்டும் எப்பொழுதும் ஏற்படுவதில்லை—இது வயிறு புடைக்கத் தின்னும் பிரபுக்கள் வியாதி—ஏழையுடைய தல்ல; மூளை வேலை செய்பவர்களுடையது—தொழிலாளர் களுடையதல்ல......''

காரணம்

''டாக்டர் நாக்கைப் பற்றிப் பேச்சே எடுக்க வில்லையே''! என்று கேட்கலாம். என் நண்பர் நாக்கு இல்லாவிடில் வயிறா பெரும் தினி கேட்கிறது? எதையாவது குறித்த அளவுக்குக் கொட்டினால் ''தேமேனு''

இருந்து விடுகிறது. தொண்டைக்குள் 'ருசி' ஏது? பசி ஆறிய பிறகு வெங்காய சாம்பாரால் உளம் உருகி நாலு சிப்பல் சாதத்தை உள்ளே தள்ளுவது யாருக்காக? ஹோட்டல் ஐயாவைக் காப்பாற்றவா! அல்லது, கொட்டமடிக்கும் நாக்கின் பிரியத்திற்காகவா? வேண்டாத—உதவாத—பொருள்களை காலம் தேவை மீறி ஏழைகள் உள்ளே தள்ளுகிறுர்களே, எதற்கு "குலாம்" ஆகி...?

தின்று தின்று அசையாப் பொம்மையாக இருந்தால், ஹைக் கோர்ட்டு ஜட்ஜியானுல் என்ன, புளி மூட்டை வியாபாரியானுல் என்ன? மனிதன் பாரபட்சம் பாராட்டினுலும், டயபெடிஸ் கிஞ்சித்தும் தன் நேசத்தில் வஞ்சிப்பதில்லை. பெரும் தீனியால் ஊளைச் சதை வைக்காத வர், கெட்ட தீனியால் 'தைராய்டு' முதலியவை கெடுத்து ஊளைச்சதை பெருக்கி, நோயைப் பெறுகிறுர்.

இப்பெரிய நிபுணர் கூறுகிறுர்: "இந்த வியாதி தீவிரமின்றி தென்னிந்தியாவில் வெகு தாராளமாகக் காணலாம்; பருத்த உழைப்பற்ற பிரபுக்களிடம் காணலாம்; மெலிந்த குடியானவன் இதிலிருந்து தப்புகிறுன்". முதலாவது உலக யுத்தத்தில், சோற்றுக்குத் தாளம் போட்ட ஜெர்மானியர்களிடத்தில் இந்நோய் மிகக் குறைந்து காணப்பட்டதாம். கெட்ட தைராய்டு, பித்தகோசம், பிட்யூடரி கோளம், இவைகளெல்லாம் இந்நோய்க்குக் காரணமாகலாம். இன்னும் இவைகளுக்கு உட்படாத ரகங்களுக்கு இந்நோய் வரக் காரணம், டாக்டரே தமக்குத் தெரியாது என்கிறுர்!

"ஆமாம்! வியாதிக்குச் சிகிச்சை சொல்வதை விட்டு, இதென்ன ஆராய்ச்சி சித்திரம்?" என வினவலாம் சிலர். இந்த வியாதி வரக் காரணம், இதன் குணங்கள், மாறுபாடுகள் எல்லாம் தீவிரமாய் விசாரிப்பதும் தெரிந்து கொள்ளுவதுமே ஒரு சிகிச்சை; பின்வரும் சிகிச்சைக்கு முதல் படி, செய்த பிழைகளைத் துறப்பது நோயைப் பரவவிடாது. இது 'பேடண்ட்' புட்டி வைத்தியமல்ல, கண்ணை மூடி வாயில் கொட்டுவதற்கு! இது புத்திமான்களின் சிகிச்சை, யோக சிகிச்சை!

விசாரித்தல்

சுகச் சாவை அளிக்கும் இந்த நோய் எத்தகையது? இதற்கு இந்தப் பெயர் வருவானேன்? பெரும் தீனிக்கும் பெரும் சதைக்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? இந்நோய் இருப்பதை எவ்வாறு அறிய முடியும்? இப்பேர்ப்பட்ட பல முக்கியமான கேள்விகள் ஏற்படலாம். பல நூற்றுண்டுகளாக மேல் நாட்டார் இதை அறிவார்களாம். இங்கிலீஷ் வைத்தியர் ஒருவர்,

சுகச் சாவு

சிறு நீரில் சர்க்கரை இருப்பதைக் கண்டு இவை 'டயபெடிஸ்' 'மெல்லி டிஸ்', அதாவது 'தேன் நீரிழிவு' எனப் பெயர் கொடுத்தாராம். நம்மூர் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இதற்கு நாமகரணம் எவ்வாறு நடந்திருக்கிறதோ? ஆனல் நோயாளிகள் இதை நீரிழிவு என்று கூறுகிருர்கள், இதற்குக் காரணம் உண்டு.

இந்நோய் கொண்டால், சாதாரணமாக இருபத்தி நான்கு மணி நேரத்திற்குள் 17 பைண்ட் சிறு நீர் கழிக்கக் கூடும். இந் நீரில் சர்க்கரை எவ்வளவு இருக்கும் தெரியுமா? ஒண்ணேகால் பவுண்டு சர்க்கரை இதிலிருந்து கிடைக்குமாம்! டயெபெடிஸ் வியாதிக்காரர் ஒவ்வொருவரும் ஒரு சிறு சர்க்கரை தொழிற்சாலை (Factory) யாக இருக்கிருர். ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு ஆள் இருந்த இடத்தை விட்டு அசையாது, ஒண்ணரை மணு சர்க்கரையை உண்டாக்கித் தள்ளுகிருர்!

சர்க்கரைச் சாலை

சர்க்கரை இல்லாத காலத்தில், காருண்யமாய் உலகிற்குப் பதினுயிரக் கணக்கான டன் சர்க்கரையை அளிக்கும் இந்த சர்க்கரை பிரபு டயெபெடிஸ் துரையின் தலைமை ஆபீஸ் எது? இவர் உழைப்பிற்கும் சக்திக்கும் எது காரணம்? முக்கியமாக இவர் தோன்றி உலாவ பான்கிரியாஸ் (Pancreas) என்று ஒரு சதைக் கோளம் காரணமாகிறது. இது கெட்டவுடன் கறுப்பு பஜார் சர்க்கரை வியாபாரி உடலில் உலாவ ஆரம்பிக்கிருர். திருட்டுத்தனமாகச் சர்க்கரை உண்டாக்கி இறக்குமதி செய்கிருர்.

சர்க்கரை செய்யக் கரும்புத் தோட்டம் இதற்கு ஏது? நம் பிரதான உணவான அரிசியில் ஏராளமான சர்க்கரைதான் இருக்கிறது. ஹோட்டல், வீட்டில் உட்கொள்ளும் தித்திப்புச் சரக்கு; காப்பியின் கசப்பை மாற்ற, 'லோட்டா'வில் தேங்கும்படியாகச் சேர்க்கும் சர்க்கரை, டீ—தியை ருசிக்கச் சேர்க்கும் சர்க்கரை, எல்லாம் மிஸ்டர் டயெபெடிஸுக்குக் கரும்புத் தோட்டமாகிறது!

பான்கிரியாஸ் ஒரு ரஸத்தைக் கக்குகிறது. இது எப்படியோ உடலின் சர்க்கரை உபயோகத்தைத் தாக்குகிறது. இந்தப் பொருள் வெளி வந்து ரத்தத்தில் கலக்கா விட்டால், சர்க்கரை உதவாமல், உடல் பஜாருடன் குஸ்தி செய்து, சிறு நீர் வழியாக விரயமாகிறது. இந்தச் சதை கோளம் இரைப் பைக்குப் பின்னல் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. இந்த இரைப் பையைக் கோணிச் சாக்கு மாதிரியாகவோ, முனிசிபல் குப்பைத் தொட்டியாகவோ உயர்த்தி விட்டால், பான்கிரியாஸ் இருக்கக் கூட இடமில்லாமல், நசுங்கிக் கோபித்து ரசம் கக்காமல், 'ஸ்ட்ரைக்' (நிறுத்தம்) செய்யலாம்!

பான்க்ரியாஸ்

இதில் இரு பாகங்கள் உள்ளன. பெரிய பாகம் ஒரு வித ரசத்தைக் கக்கிக் குழாய் மூலம் சிறு குடலுக்கு ஜீர்ணத்திற்காகத் தள்ளி விடுகிறது. இதனுள் சிறு பாகம் மொத்தத்தில் நூற்றில் ஒரு பங்கு அடங்கி யுள்ளது. சிறு சிறு சதை அணுக்களாக இக் கோளம் முழுவதும் பரவி, அபூர்வ ரஸத்தைத் கக்குகிறது. இந்த ரஸத்திற்குப் பெயர், 'இன்சுலின்' (Insulin). இது வெள்ளையர் கொடுத்த பெயராகும், இது குழாய் வழியாக எங்கும் செல்லாது நேராக ரத்த ஓட்டத்திற்குள் கலந்து விடுகிறது. இதனுடைய தொழில்தான் சர்க்கரை சத்து, சக்தி மாறுபாட்டை (Carbo-Hydrate Metabolism) பற்றியது. இந்த ரஸம் உண்டாவதின் வித்தியாசத்திற்குத் தக்கபடி, நீரிழிவு பல ரக தீவிரத்தில் உண்டாகிறது. பான்கிரியாஸ், அணுக்கள் 'டையெபெடிஸ்' காலத்தில் வீக்க மடைந்தும் சதைகள் செத்தும் அழுகியும் காணப்படும். ரஸம் கக்கும் சதை அணுக் கூட்டங்களும் நோய் கொண்டு க்ஷீணித்தும் இருக்கலாம். ஆனால் இங்நிலை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் காணப்படுவதில்லை. 'இன்ஸுலின்' உண்டாவதென்னமோ தடைபடுகிறது. வெகு தீவிரமாக வியாதி இருக்குங்கால், இன்ஸுலின் உண்டாவது நரம்புகள் ஆட்சி மாறுபாட்டால் தடைபடலாம். அல்லது, தைராய்டைப் போன்ற இதர குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் இந்த ரச உற்பத்தியைக் கெடுக்கக்கூடும் என்று நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். இந்த அபிப்பிராயம் சரி என்றும், பான்கிரியாஸ் நன்றாவதற்கும் இதர குழலற்ற சதை கோளங்களை உபயோகிக்க முடியும் என்பதற்கும் யோக சிகிச்சை அத்தாட்சி கொடுக்கிறது. இவ் விஷயத்தைப் பின் கவனிப்போம்.

இன்சுலின்

இத் தீரா வியாதி ஒரு வாரத்திலும் கூட அடங்கி, ஒன்றிரண்டு மாதங்களுக்குள் திரும்பி வராது போவது, தீவிர யோக சிகிச்சை அனுபவம்.

இன்ஸுலின் காக்குமா?

ஆறு வயது குழந்தைகளுக்குக் கூட இந்த வியாதி வரும். அம்மா, அப்பா, தாத்தா, பாட்டி, சொத்து வைக்கா விட்டாலும், இந்த வியாதியைத் தங்கள் சந்ததியாருக்கு நீடூழி காலம் நிற்கும்படி பிதுரார்ஜிதமாகக் கொடுப்பார்கள். எந்த வயதிலும் இது வரலாம்; காணலாம். ஆண் பெண் என்ற வித்தியாசமே கிடையாது. மோட்டாரிலும், சோபாவிலும் உடல் அசைக்காது, வேலை வாங்கி உயர் உணவில் வாழும், உன்னத வைரம் ஜ்வலிக்கும் சீமாட்டிகளுக்கும் வெகு சீக்கிரம் இது வருமாம்.

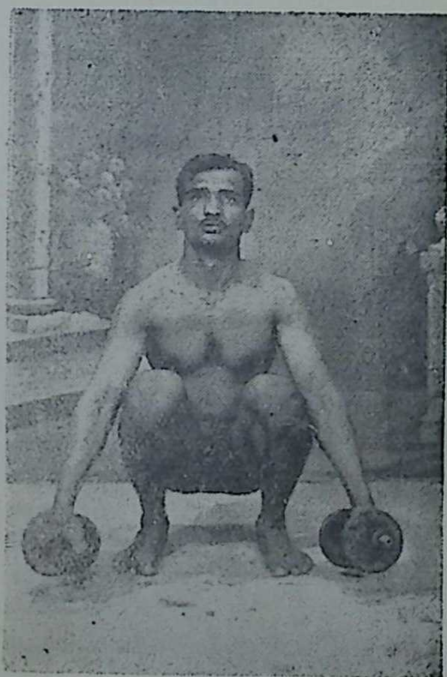
பிதுரார்ஜிதம்



சித்திரம்—54



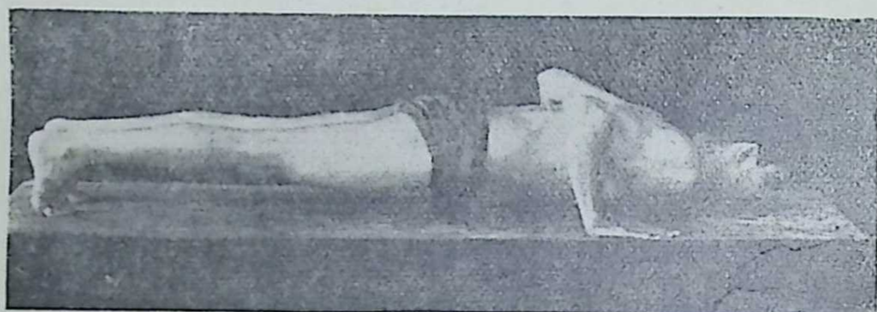
சித்திரம்—55



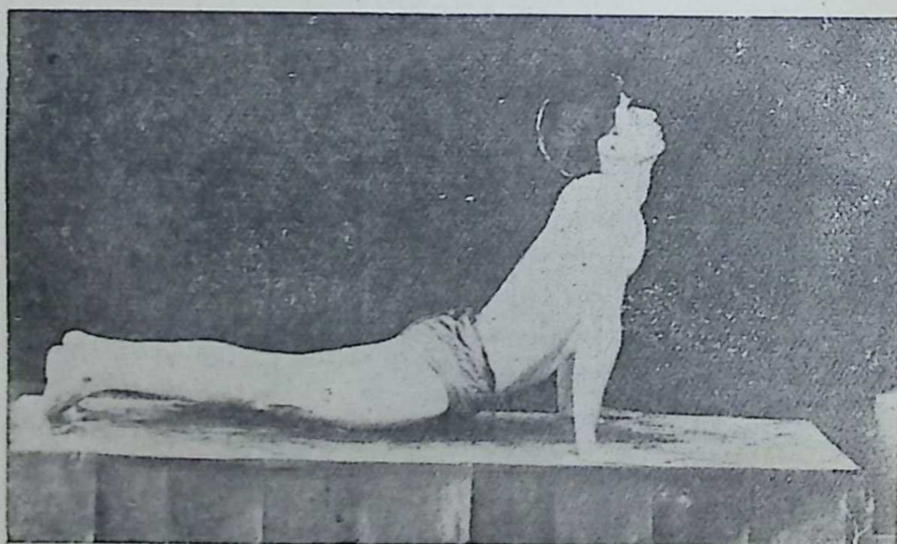
சித்திரம்—56



சித்திரம்—57.



சித்திரம்—58.



சித்திரம்—59.

இன்ஸுலின் கண்டு பிடித்த உடனே இன் நோய்க்குச் சிகிச்சையும் ஆரம்பித்தது. இதைத்தான் 'தேள் சிகிச்சை' என்று குறிப்பிட்டோம். கேலி செய்ததாகக் கோபம் கொண்டிருந்தால் இப்பொழுது மறப்பீர்கள், எருது அல்லது பன்றியினிடம் புதிதாய் கடன் வாங்கின—அவைகள் பான்கிரியாசிலிருந்து இந்த இன்ஸுலின் தயாரிக்கப்படுகிறது. இது திரவ நிலையில் ஊசியில் ஏற்றப்பட்டு அந்த ஊசியால் மிதமீறித் தின்று வாழ்ந்த இந்தப் புண்ணியர் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப் படுகிறது.

நோயால் இழந்த இன்ஸுலினை இது கொடுக்கவே, உடலின் சர்க்கரை நிறுத்தி எரிக்கும் சக்தியை சரி செய்கிறது. செய்த பிறகு "எல்லாரும் சௌக்கியமா இருந்தாளாம்!" என்று நாவல் முடிவதில்லை. இந்த கதாநாயக-நாயகிகளுடைய சௌக்கியம் சில மணி நேரங்களுக்குத்தான்; அல்லது, ஒரு நாளைக்குத்தான். மறுபடியும் திண்டாட்ட சரித்திரமே. வாழ் நாள் முழுவதும் 'பான்கிரியாஸ்' இன்ஸுலினைக்கக்கி உடலில் சக்தி ஏற்பட உழைக்கிறது. இதை சரி செய்யப் பத்தாயிரம் ரூபாய் சம்பள டாக்டருக்கும் தெரியாது. ஒரு நாள் மட்டும் ஊசி மூலம் இன்ஸுலின் கொடுத்தால் மற்ற ஐம்பது அறுபது வருஷங்களுக்கும் தினம் தேவையான இன்ஸுலின் வெளியிலிருந்துதான் இறக்குமதி ஆக வேண்டும். தினம் ஊசியால் தான் ரத்தத்தில் நேராகக் கலக்க உள் செலுத்த வேண்டும். வாயில் அல்வாவுடன் கலந்து முழுங்கினுல் பலனே கிடையாது! தீவிர வியாதியஸ்தர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தரம் ஊசி கொடுக்கால் கொட்டிக் கொள்ளவேண்டும்.

எரிக்கும் சக்தி

ஒரு தரம் கொட்டினுல் நாகனுதர் கோபிப்பாரே என்று பொறுத்துக் கொள்ளலாம். கொட்டின தேளு குணமுள்ள தேளு என்று கூடத் துதி செய்து கொள்ளலாம்! ஆனுல் மாதத்திற்கு அறுபது தரம் குத்திக் கொள்ள வேண்டுமென்ருல், இதைத் 'தேள் சிகிச்சை' என்பதில் என்ன குற்றம்?

டாக்டர் லாரென்ஸ் துரையே சொல்லுகிருர், இந்த இன்ஜெக்ஷனின் பலன் சில மணி நேரங்களுக்கே என்று. நீரிழிவில் குறைந்த இந்தப் பொருளை ஆறிலிருந்து எட்டு மணி நேரங்களுக்குத் தேவையான படி கொடுத்து, உணவு உஷ்ண சக்தி மாறுபாட்டைச் சரி செய்ய வேண்டும். சர்க்கரை நிறுத்தவும் எரிக்கவும் உபயோகமாகிறது. இதன் வேகம் தீர்ந்ததும் பழைய நிலைக்குப் பழுது இல்லாமல் 'பேஷன்ட்' வந்து விடுகிருர். 'தேவுண்டா' என்று தேள் கொடுக்கைத் திரும்பி ஏற்ற வேண்டும். மாட்டேனென்ருலோ, தீவிரமான வியாதியஸ்தர், 'கோமா' (coma) என்ற மூர்ச்சை நிலை பெற்று விடுவார். இதிலிருந்து இவர் அறி

யாது சிரமமின்றி எருமை விமானத்தில் எமப் பட்டினம் சீக்கிரம் போக வழி ஏற்படும்!

ஊசி

சின்ன ஊசியால் ஐம்பது தரம் உடலைக் குத்தாது, பெரிய கடப்பாரை ஊசியால் தொந்தி போன்ற இடத்தில், ஒரு 'டாங்கு' (tank) கட்டி இன்ஸுலின், ரத்தத்தில் கலக்க ஏற்றி விட்டால் என்ன? தினி 'டாங்கு' குளம் கண்டு பிடித்தோமே ஒழிய, இன்ஸுலின் டாங்கு இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. ஒன்று மட்டும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அளவுக்கு மீறி ஒரு தடவை இன்ஸுலின் உள்ளே செலுத்தினால், இன்னொரு விதமாய் நமனைப் பார்க்க வேண்டி வரும்!

தற்கால வைத்தியத்தில் மருந்தை புட்டி புட்டியாக வயிற்றில் கொட்டுவார்கள். இல்லாத சரக்கை உள்ளே ஊசி மூலம் குத்தித் தள்ளுவார்கள். இது இரண்டிலும் பாச்சாபலிக்கா விட்டால், இருக்கவே இருக்கு, கத்தி. அறுத்துத் தள்ளி விடுவார்கள்! ஆனால் டாக்டர்கள் மீதா குற்றம்? நாம் கொட்டவும், குத்தவும், அறுக்கவும் தான் பிரியப் படுகிறோம்? "குத்தினாலும், குத்தட்டும், அறுத்தாலும் அறுக்கட்டும், காலைக் கையைத் தூக்க மாட்டேன்!" என்ற சோம்பேறி பிரதிக்ஞை. இந்த உடலையும் கொட்டவும், குத்தவும், அறுக்கவும் தான் லாயக்காகச் செய்து விடுகிறோம். அது வரையில் நல்வழி திரும்புவதில்லை. நல்வழிக்குக் கேலி, நகைப்பு! இயற்கைப் பாடம் அம்பலம் ஏறுவதில்லை. யோகாசனம் என்றால் இன்று கூட, காவிப் பல்-மரகத மூக்குப் பேர்வழிகள், ஏளனம் செய்வதைக் காணலாம். ஆஸ்திரேலியாவிற்கு இச் சோம்பேறிக் குதர்க்கப் பேர்வழிகள் குடியேறிவிட்டால் ஒரு வருஷத்தில் நம் நாடு ஆரோக்கிய ஸ்வர்க்கமாக மாறி விடும்!

யோகம் ஒன்று தான், உடலில் கெட்ட நண்பனின் குறையைத் தீர்த்து, நலன் அளித்துப் புத்துயிர் கொடுத்து, மனிதனை மனிதனாக்கும்! கேவலம் மிருகத்திற்கும் கீழாக்காது!

அத்தியாயம்—2.

நோய் ஆராய்ச்சியும் ஒரு சிகிச்சையும்

இன்ஸுலின் கணக்கு

இன்ஸுலின் எதற்கு—சர்க்கரை எதற்கு? இது எரியப் படுவானேன்? இதன் கணக்கு விவரம் என்ன? உடலில் உஷ்ணம் எப்படி ஏற்படுகிறது? சக்தி உடலுக்கு எது அளிக்கிறது? இவை எல்லாம் கவனிப்போம். "மிளகாயைத்தான் பிசாசு என்கிறீர்; வெல்ல மூட்டையையாவது வயிற்றில் புதைக்கப் படாதா?" என்பவருக்குப் பதில்

அளிப்போம். இந்நோய், சதைகளின் உயிர், மாறுபாட்டை, எல்லா விதத்திலும் தாக்குகிறது. உடலின் சதை அணுக்கள், அவைகள் நிலைக்கவும், வளரவும், வேலை செய்யவும், உணவுப் பொருள்களுடன் பல மாறுதல், கொடுக்கல் வாங்கல் செய்து கொள்கின்றன. இவை எல்லாம் விபரீதமாய்த் தாக்கப்படுகின்றன.

இந்த சரீர விஷயங்கள் தேவையில்லை என்று சிந்தனை செய்யக் கூடாது. மற்ற வியாதிகளைப் போல் இது டாக்டர் ஒத்தாசையால் மட்டும் தீரக்கூடியது அல்ல. நாள் கணக்காகவும் மணிக் கணக்காகவும், தன்னுடல் மாறுாட்டங்களை, நோயின் நுட்பங்களைத் தெரிந்து, தகுந்த ஒரு வித பயிற்சி, உணவு சீர்திருத்தங்களைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிறிதும் இந் நோய்க் கள்ளன் உள்ளிருக்கும் வரை, ஒய்வெடுக்க இடமில்லை. இந்தக் கட்டுரைகளைப் படிப்பதே சிகிச்சையில் ஒரு பாகம். இவ்வளவு விவரங்களும்தான் உயிரைக் காப்பாற்ற உன்னத வழி காட்டி. நான் மட்டும் கூறுவதல்ல; லண்டன் கிங்ஸ் காலேஜ் ஆஸ்பத்திரி, டயபெடிக் இலாகா அதிகாரியான லாரென்ஸ் எம். ஏ., எம். டி., F. R. C. P. அவரே, உடல் விவரம், உணவு விவரம், விஞ்ஞான விவரம் எல்லாம் அவசியமெனக் கருதுகிறார்.

"இந்த வியாதியின் உண்மையான குணத்தை அறிவது, ஒவ்வொரு டயபெடிக் நோயாளிக்கும் நூறு மடங்கு அதிகரித்துப் பலனளிக்கும் இந்த வேலைக்கு, சதை அணுக்கள் கொடுக்கல் வாங்கல் சரித்திரம் முழுவதையும் ஆராய்ந்து சாதாரண மனிதனுக்கும், டயபெடிக் காரணம் உண்மை குக்கும் உள்ள உணவு-சக்தி மாறு பாட்டின் முக்கிய அம்சங்களைச் சுருக்கமாக கவனிப்பது அவசியம்."

இங்கு இதுவரை எழுதி வந்த, இனி எழுதப் போகும் எல்லா விவரங்களும், அதி அவசியமானவையாகும். சிகிச்சை அம்சத்தில் இதுவுமொரு பாகம்.

சர்க்கரை, சர்க்கரை என்று பன்முறை உரைத்துள்ளோம். இதற்கும் உடலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? உடல் வாழ்க்கை எவ்வாறு இந்நோயால் தடைப் படுகிறது? நம் ஜீவதிசையில் உஷ்ணமும், சக்தியும் உபயோகப் பட்டு நிற்கின்றன அல்லவா? உஷ்ணமில்லாத உடல் பிணம், அதைத் தொடுங்கள். 'ஐஸ்' அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தொட்ட மாதிரி இருக்கும். பிராணன் இருக்கும் போது அங்கங்களை ஆட்டி மூளையை உபயோகித்துச் சுயமாகவும் இயற்கையாகவும் வேலை செய்கிறோம். இது சக்தியால் முடிகிறது. 'எனர்ஜி' (Energy) என்பார் ஆங்கிலத்தில். உஷ்ணத்தில் சக்தி இருக்கிறதா? தூங்கும் பொழுதும், ஸ்வாசம், ஜீர்ணம், நரம்பு

உஷ்ண சக்தி

கள் உள்ளே நாமறியாது வேலை செய்கிறதே, இந்தக் கலையாச் சுடு காட்டுத் தூக்கத்தில், அப்படி ஏதாவது உள் முகமாக வேலை நடக்கிறதா? ஏன்? சக்தி இல்லை. உயிருக்கும், உழைப்பிற்கும் விழிப்பிற்கும் காரணம் உஷ்ணம், சக்தி— ஹீட் எனர்ஜி (Heat energy)—இவை இருந்தால் மனிதன்; இல்லாவிடில் பிணம். இவை இருந்தால் உலக வாழ்வு; இல்லையேல் ஆறடிக்குக் கீழ் மண் புழுக்கள் வாழ்வு; அல்லது, எரி ஐதை வாழ்வு! இவ்வளவு முக்கியமான உஷ்ணம், சக்தி, நம்மிடம் கருப்பையிலிருந்து மண்ணில் விழுந்த நாள் முதல் கடைசிப் பிரயாணம் வரை காண்கின்றோம். வெளியில் வெய்யில் 120 டிகிரி இருந்தாலும் நம்முடலில் 98½ டிகிரியிலேயே இருக்கிறது. வெளியே 'O' டிகிரி பனிக்கட்டி விழுந்தாலும் நம்முடல் 98½ டிகிரியிலேயே இருக்கிறது! அது எங்ஙனம்?

நம் உயிர் நிலை உஷ்ணத்திலிருக்கிறது. சக்திப் பிரயோகம் இதைத் தொக்கியிருக்கிறது. நாம் ஒரு 'உஷ்ண இயந்திரம்' (Heat engine). நிலக்கரியின் கரியும், பிராணவாயுவும் கலந்து எரிந்து, உஷ்ண முண்டாக்கி, நீராவிச் சக்தி யுண்டாக்கி, ரயில் வண்டியை உழைக்கச் செய்கின்றன. மோட்டார் காருக்குப் பெட்ரோல் என்ற கரியும், பிராணவாயுவும் சேர்ந்து எரிந்து உஷ்ண முண்டாக்கி, அகண்ட காற்றுச் சக்தியால், மோட்டாரை ஓடச் செய்கிறது. நம் உடலுக்கு நிலக்கரி எது? நாம் ஒழுங்காகக் கொள்ளும் உணவே நிலக்கரி. வெளிக்காற்றை நிரப்பி ஸ்வாசாசயத்தில் பிராண வாயு பறி முதல் செய்யப் பட்டு, உணவை எரிக்கிறது; கண்ணிற்குக் காணாப் புகையாக, கரியமலவாயு வெளித்தள்ளப் படுகிறது.

உஷ்ண இயந்திரம்

க்ளூகோஸ் பிரபந்தம்

உஷ்ண சக்திக்காக நாம் என்ன விறகு கரியை உபயோகிக்கிறோம்? உணவு என்ற கரி. இந்த உணவின் இயற்கை அம்சங்கள் மூன்று. கார்போஹைட்ரேட் (carbohydrate) அல்லது கரியமல நீர்ப்பொருள், புஷ்டி ஸத்து, கொழுப்பு. **'ஆரோக்கிய உணவு'** என்ற நூலில் இவைகளின் முழு விவரங்களைக் காணலாம். முக்கிய அம்சங்களை மட்டும் இங்கே எடுத்துக் கொள்வோம். உஷ்ண சக்திக்குத் தேவையானது கார்போஹைட்ரேட். இது குறைந்தால், இது இல்லாவிடில் இதை உபயோகிக்க முடியாவிடில், புஷ்டி கொழுப்புகள் உடைக்கப்பட்டு, தேவையான அம்சம் பிரிக்கப் படுகிறது. இக்கரியமல நீர்ப் பொருள் அரிசி தானியங்கள், உருளைக் கிழங்கு, கரும்புப் பாலின் சர்க்கரை, க்ளூகோஸ் ஆகியவற்றில் நிரம்பி இருக்கிறது. க்ளூகோஸாகத்தான் இக்கரியமலப் பொருள் ரத்தத்தில் காணப்படுகிறது. 'டையபெடிஸ்' காலத்தில் அமிதமாய் ரத்தத்திலும், சிறு நீரிலும் இந்தப் பொருளாகத்தான் காணப்படுகிறது.

கரியமலம்

'ஸ்டார்ச்' என்று சொல்லக் கூடிய கரியமல கூட்டுப் பொருள், ஆகாரத்திலிருந்து குடலில் சேர, அங்கே ஜிரண ரஸங்களால் தாக்கப் பட்டு, பிரதான தனித்த க்ளுகோஸ் நிலைக்கு மாற்றப்பட்டு, அப்பொரு ளாகவே அங்கிருந்து ரத்தத்தில் கிரகிக்கப் படுகிறது. ஸ்டார்ச் என்ப தும், சர்க்கரை என்பதும் ஒன்றே. இவை 'டையபெடிஸ்' ஆளை ஒரே மாதிரியாகவே தாக்குகின்றன. ரத்தம், இந்த க்ளுகோஸை 'லிவர்' (பித்த - கோசம்) என்ற சாலைக்குக் கொண்டு சேர்க்கி றது. அது இந்த க்ளுகோஸை, க்ளைகோஜன் அல் லது மிருகச் சர்க்கரையாக மாற்றிவிடுகிறது. மாற்று வதும் அல்லாமல் அணுச் சதைகள் (Tissue cells) எரிக்க விறகுக்காக இதைத் தேடும் வரை தன்னிடத்தில் தேக்கி நிறுத்திக் கொள்ளுகிறது. போதுமான அளவு கரியமல சத்து இல்லாவிடில் பித்த கோசம், புஷ்டி சத்திலிருந்தும் கொழுப்பிலிருந்தும் க்ளைகோஜனைத் திட்டம் செய்து கொள்கிறது.

சர்க்கரை

சதைகள் (Muscles) இன்னும் ஒரு களஞ்சியம். க்ளைகோஜனைத் தம் மிடம் இவை நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. தேவையானபோது, இந்த க்ளைகோஜன், க்ளுகோஸாக இயற்கை அம்சத் தூண்டுதலால் மாற்றப்பட்டு ரத்தத்தில் பரவி உடலைக் காக்கும் எரி பொருளாக (fuel) மாறி, சதைகளில் எரிக்கப்பட்டு, கரியமலவாயுவாகவும், நீராகவும் மாறி சக்தியை அளிக்கிறது. இம்மாதிரி ஆரோக்கியமான உடலில், பித்தகோசம், ரத்தத்தில் கலந்த க்ளு கோஸை ஒரே பிரமாணத்தில் நிறுத்துகிறது. டைய பெடிஸில் ஒரு பெரும் குறை கரியமலப் பொருள், ஜிரண மாறுதலில் ஏற்படுகிறது. பித்த கோசம் சர்க்கரையை க்ளைகோ ஜனாக மாற்றி, அப்பொருளாகத் தன்னிடம் நிறுத்திக் கொள்ளும் சக்தியை இழந்து விடுகிறது. உணவிலிருந்து கிரகிக்கப்பட்ட க்ளுகோஸ் அள வுக்கு அதிகமாக, ரத்தத்திலும் அணுச்சதை (tissues) களிலும் சஞ்சரிக்கி றது. மூன்று நான்கு விழுக்காடு அதிகமாக நிற்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள க்ளுகோஸ், கணக்கு மீறி அதிகமாகவே, சிறுநீர் கோளத்தால் (kidneys) சர்க்கரையை நிறுத்திக்கொள்ள முடியாமல், சிறுநீர் வழியாக வெளியேற் றுகிறது. இதுதான் முதன் முதலாக வெளிக்காணும் 'டையபெடி'ஸின் அறிகுறி. டையபெடிஸில் சர்க்கரையை கரியமல வாயுவாகவும், நீராக வும், எரித்து மாற்றக் கூடிய சக்தி, அணுச் சதைகளுக்கு வெகுவாக இல் லாமல் போகிறது. இந்த வேலை நிறுத்தமானல், சதைகள் சர்க்கரையை எரிபொருளாக (fuel) உபயோகிக்க முடிவதில்லை. உணவில் அகப்படும் பிரதான சக்தி அம்சம் இழக்கப்படுகிறது.

சதையுள் க்ளுகோஸ்

இக் கரியமலப் பொருள்களைச் சக்தியாக மாற்றும் வேலை, அணுச் சதைகளில் பதிந்துள்ள சில ரஸங்களால் செய்யப் படுகின்றன. இவை களின் விவரம் இன்னும் விளக்கமாகவில்லை. ஆனால் பான்கிரியாஸ் கோளம் வெளிக்கும் இன்ஸுலின் என்ற ரசம், சக்தி மாறுபாட்டிற்குத் தேவையான மேற் கூறிய ரசங்களை ஆண்டு அவைகளைத் தூண்டுகிறது. உணவு சக்தி மாறுபாட்டுக் குதிரையை அடக்கும் கடிவாளம் தான் இந்த இன்ஸுலின்.

மூர்ச்சையும் மரணமும்

டையபெடிஸ் நோயில் புஷ்டிப் பொருள் அதிக மாறுட்டங்களை உண்டாக்குவதில்லை. இதனால் உஷ்ண சக்திக்கு அதிக ஒத்தாசையில்லை. இழந்த அணுச் சதைகளுக்குப் பதில் உண்டாக்கவும், உடல் வளர்ச்சிக்கும் சென்று விடுகிறது. இது ஜீர்ண ரசங்களால் தாக்கப்பட்டு அமினோ - ஆஸிட் என்ற பொருளாக மாறுகின்றது. உடல் சதை சீர்திருத்தத்திற் குக் கண்டு மிஞ்சியது, பித்த கோசத்தால் உடைக்கப்பட்டு க்ளூகோஸாக வும் கொழுப்பு திராவகங்களாகவும் (Fatty acids) கொழுப்பு மாறுகிறது. உடலையே உருக்கும் தீவிரமான நிலை யில் இப் புஷ்டிப் பொருள்கள் வெகு அதிகமாக உடைக்கப்பட்டு ரத்தத்திலும் சிறு நீரிலும் க்ளூகோசை ஏராளமாக அதி கரிக்கச் செய்கிறது.

புஷ்டி, சர்க்கரை (Starch), கொழுப்பு என்ற நாம் உப யோகிக்கும் மூவிதப் பொருள்களில் கொழுப்பு தான் மிகவும் உடல் காப்பு கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. இதை வெகு அதிகமாக உட லில் சேகரித்து வைக்க இயற்கை ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது. இக் கொழுப்பின் அடக்கம், 9 பாகம் கொழுப்பு - திராவகமும் (Fatty acids) ஒரு பாகம் க்ளிஸரினும். வழுவழு வென்று தித்திப்பாயிருக்கும் இந்த க்ளிஸரின் பொருள். ஜீரண காலத்தில் உட்கொண்ட கொழுப்பெல்லாம் இவ்விரு பொருள்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு மறுபடியும் ஒன்று சேர்ந்து, சதைக் களஞ்சியத்தின் பின் உபயோகத்திற்குச் சேர்ந்துவிடுகிறது. இந்த நோயாளிகளுக்குக் கொழுப்புத் திராவகங்களால் தான் விபத்து ஏற்படும். கரியமலப் பொருளி லிருந்து தான் எரிக்கும் சரக்கு (Fuel) உடலுக்கு உண்டெனத் தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால், இக் கொழுப்பு திராவகங் களும் எரி பொருள்களாக உபயோகமாகின்றன. சதைகள் இவைகளை உஷ்ண சக்தி பெற உபயோகிக்கின்றன. இவை எரியும் பொழுது விஷப் பொருள்கள் (Ketone Bodies) திராவக ரூபமாகக் கக்கப்படுகின்றன. இவைகளிருப்பதை இந் நோயாளியின் ரத்தத்திலும், சிறு நீரிலும் காண

விஷப் பொருள்

லாம். இவைகள் தான் முதலில் மூர்ச்சையையும், பின் மரணத்தையும் கொடுக்கும். உஷ்ணத்திற்கும் சக்திக்கும் க்ளூகோஸ் உண்டாகும் கரியமலப் பொருள் இருக்க, கொழுப்பின் ஹிம்சை எதற்கு என்று ஆலோசிக்கலாம். இந்தக் கரியமலம் உடலிற்குக் கிடைக்காவிட்டாலும், அதை எரிக்க முடியாவிட்டாலும் இன்ஸுலின் இல்லாத காரணமாக உடல் உஷ்ண சக்தித் தேவைக்கு எங்கு செல்லும்? எப்படியாவது உஷ்ணத்தால் சக்தி கொடுத்து உயிரைக் காப்பாற்றப் பிரயத்தனிக்கிறது. பித்த கோசத்தில் க்ளூகோஸ் இருந்ததெல்லாம் தீர்ந்து விடவே கொழுப்பு அய்யாவை இயற்கை தாக்குகிறது. இது எரிபட உடைக்கப்படுகிறது. எரிபடும் பொழுது எரிபட்ட மிகுதியானவை ரத்தத்தில் விஷப் பொருள்களாகக் கலக்க, மூர்ச்சையும் மரணமும் காத்து நிற்கும்.

நோயாளியினிடம் இந்த அபாயம் உண்டாகாமலிருக்க நூறு 'கிராம்' கரியமலப்பொருள் தினம் உபயோகமாக வேண்டி யிருக்கிறது. இவ்வளவு உணவையும் உஷ்ணத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்வானேன்? உஷ்ணம் தான் சக்தி, உயிர். இதில்லாமல் இருக்கவே முடியாது. இவ்வேலையைத்தான் இன்ஸுலின் சீர்திருத்துகிறது. டையபெடிஸில், இப்பொருள் மிகக் குறைவு. சாதாரண ஆரோக்கிய நிலையில் எவ்வளவு உழைப்பு, உஷ்ணம் சக்தி தேவையோ அதன் பிரகாரம், கரியமலம் கிடைக்கும். உணவுப் பொருள்களைக் குறைத்தோ அதிகமாகவோ சாப்பிடுகிறோம். இப்படி நிதானம் செய்து காக்க நம் பசிதான் காரணம். உண்மைப் பசி எது, தூபச் சரக்கு தொப்பைப் பசி எது என்று காண முடியாத மிருகத்திற்கும் கீழான ஜன்மங்களை மறந்து விடலாம். இயற்கையைப்பற்றி வாழ்பவர்களின் வாழ்வைச் சீராக நடத்த இப்பசி அபூர்வ இயந்திரம். ஆனால் 'டையபெடிஸ்' நோயில் கரியமலமோ சரியாக எரிக்கப் படுவதில்லை. ஆகையால் மேல் கூறிய நிதானம் கணக்கு ஒத்து வராது. நாமாக எவ்வளவு எத்தகைய பொருள் எந் நிதானத்தில் கலந்து தேவையாகிறதென தராசு படிக்கல் கொண்டுதான் அளவிடத் தேவையாகிறது. நல்ல வேளைக்கு இந்த உஷ்ண சக்தியின் வரவு செலவுக் கணக்கைச் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உடலின் உஷ்ணச் செலவை உடல் வெளித் தள்ளும் உஷ்ணத்தை அளந்து நிதானம் செய்திருக்கிறார்கள். இதைக் 'கலோரி' என்று அழைக்கப் படுகிறது. அப் பெயரை நாமும் வழங்குவோம். ஆளின் கனத்திற்கும் வேலைக்கும் தகுந்தபடி தேவையான உஷ்ண சக்தி மாறுபாடு அடையும்.

உஷ்ணக் கணக்கு

ஒரு நாளைக்கு உழைப்பில்லாது காலம் கழிக்கும் ஒரு ஆளுக்கு ஆயிரம் 'கிராம்' சதை எடைக்கு 20 லிருந்து 40 கலோரி தேவையாகிறது. ஒவ்

வொரு உணவுப் பொருளும், ஒரு அவுன்சுக்கு எவ்வளவு உஷ்ணத்தை உடலில் எரிந்து கொடுக்கிறதென்று தெரியும். இதிலிருந்து உண்மையாக வைத்தியம் தெரிந்த வைத்தியர்கள் இவ்வளவு புஷ்டி, கரியமலம், கொழுப்பு கலந்த உணவு, டையபெடிக் ஆளுக்குத் தேவை என்று, மருந்து போல் திட்டம் செய்கிறார்கள்,

'தேள் சிகிச்சை' யானாலும், உன்னத யோக சிகிச்சை யானாலும் உணவின் நிதானம், சீர் திருத்தம் அதி அவசியம். இதின்றி குணம் ஏற்படாது.

அத்தியாயம்—3. நோயின் குறிகள்.

சென்ற ஆராய்ச்சியிலிருந்து சில விஷயங்கள் வெளியாகின்றன. கரியமலப் பொருளுடைய ஜீர்ண சக்தி மாறுபாட்டின் இழிவால் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. இதைப் பொறுத்தே உடலின் சர்க்கரையைத் தேக்கிக் கொள்ளும் சக்தியும், உஷ்ண சக்திக்காக எரிக்கக் கூடிய பலமும் குறையவே, ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரை கலக்கிறது. இதிலிருந்து சிறு நீரில் சர்க்கரை வெளியேற்ற மடைகிறது. இதுதான் இந்நோய் வந்து விட்டதென்பதற்குத் தெளிவான அடையாளம். கொழுப்பு சத்தின் ஜீர்ண சக்தி மாறுபாடும் கெட்டு விடுகிறது. அரை குறையாக எரிக்கப் பட்ட கொழுப்பின் விஷப் பொருள்கள் ஸ்வாசத்திலும் சிறுநீரிலும் வெளி யேறுகின்றன.

மற்ற நோய்கள் வந்தால் உடனே ஏதாவது கெடுதலை வெளிப் படுத்தி, ஆளை விழிக்கச் செய்யும். இது திருட்டு நோய்! சர்க்கரை வெளியேற்றம் போன்ற சின்னங்கள் விளக்கமாகும் காலத்திற்கு முன்பே இந்த நோய் பலமாய் வேரூன்றி விடுகிறது. சத்துரு நுழைந்ததை இப் பெருந் தீனிப் பேர்வழி அறியவே மாட்டார்.

திருட்டு நோய்

இன்ஷூர் செய்து கொள்ளப்போய், டாக்டர் பரிசோதனையில் இந்த நோய் இருப்பது வெளி யாகும். சில காலங்களில் சிறுநீர் சர்க்கரை உடையில் ஒட்டும் தன்மை யினாலும் டாக்டரை அணுகக் "குட்டு" வெளியாகும். இம்மாதிரி சற்று சீக்கிரமாகவே நோய் நுழைந்தது கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் நோயாளியின் பூர்வ புண்ணியமாகும். பான்கிரியாசும் அதிகம் கெட்டிருக்காது.

நோய் வருவதற்கு முன்பும், அது தீவிரமாவதற்கு முன்பும், ஏற்படும் நிலைகளை ஆராய்ச்சி செய்வதில் பெருத்த அனுகூலங்கள் உண்டு. நோய் வரும் பழக்கங்களை விட்டு, மாற்றி, வராது தடுத்து விடலாம். இக் கட்டுரைகளின் நோக்கம் அதிகம் இதிலும் பதிந்துள்ளது. வந்த நோயைத் தீவிரப்படாமல் அதன் காரணங்களைத் தெரிந்து கொண்டால் அடக்கி

விடலாம். இவைகளுக்குப் பின்பே சிகிச்சை முக்கியம் என்று அறியவும்.

முதல் அறிகுறிகள் எவ்வளவோ உண்டு. காரண மில்லாதபடி அதிகக் களைப்பு, சோம்பல், உணவுக்குப் பின் அபரிமித தாகம், கணக்கு மீறி அதிகச் சிறு நீர் கழிவு. சாதாரணமாகப் பெருத்த சரீரமுடைய இந்நோயாளி, சதை கரைவார். இவைகள் நாளாக நாளாகத் தீவிர மாகும். இன்னும் வேறு குறிகளும் தோன்றும். சர்க்கரையை எரித்து க்ளைகோஜனாக நிறுத்த முடியாததும் கொழுப்பு எரிப்பு சரியில்லாததால் உண்டாகும் விஷப் பொருள்களும் தான் காரணங்கள். ரத்தத்திலும் அணுச் சதைகளிலும் (Tissues) உள்ள சர்க்கரை அதிகரிக்கிறது. இதனால் தாகமும் ஜாஸ்தியாகிறது. இச் சர்க்கரையை முக்கிய மாக வாயின் மிருதுச் சதைகளில் சேர்ந்தவைகளைக் கரைக்க அதிக நீர் தேவையாகிறது. வாய் உலர்ந்து போகும். இக்காலத்தில் இவர்கள் பாலையோ, லெமனேட், பானகம் இவைகளையோ உட்கொண்டால் சதையின் சர்க்கரைத் தேக்கம் அதிகரித்து, தாகமும் தீவிரமாகி, படும் பாடும் சொல்ல முடியாததாகும். இதே காலத்தில் சிறு நீர் வெளிப் போக்கும் அதிகமாகும். அதிகச் சர்க்கரையை வெளியேற்ற 'கிட்னி' துரிதமாய் வேலை செய்கிறது. அதிகத் தண்ணீர் பருகுவதாலும் இந்த கதி உண்டாகும். இக் குறிகளெல்லாம் ரத்தத்தில் கலந்த சர்க்கரை 0.25 சத விகித கணக்கிற்கெட்டிய பிறகே தோன்றும்.

அறிகுறிகள்

தோல் 'மொறுமொறு'ப்படைகிறது. மலச் சிக்கல் உண்டாகும். சிரங்கு, நீர் வடிதல், ரத்தக் கட்டிப் பிளவைகளும் (carbuncles) உண்டா கலாம். ஓயாத பசி ஏற்படும். வயிற்றைச் சுற்றிப் பசியே வலியாக மாறியது போல் தோன்றும். சதை களில் பலஹீனம் காணும். ஜீர்ணசக்தி மாறுபாடு (Metabolism) குறைந்திருக்கும். அடிக்கடி உடல் உஷ்ணம் குறைந்திருக் கும். ஆளின் குணங்கள் மாறும். மற்ற நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தி மிகக் குறையும். கண்கள் மிகக் கெடும். நரம்பு சக்தி நரம்பு வலைகள் க்ஷீணிக்கும். சிறு காயம் ஏற்பட்டாலும் விஷமேறிச் சௌக்கியமாகாது. விஷப் பொருள் சேர மயக்கமும் சம்பவிக்கலாம்.

மற்றக் கேடுகள்

பித்தகோசத்தின் கூத்து

இந்நோய் இருப்பதை முதலிலேயே பரீட்சித்து அறிந்து விட வேண்டும். இல்லாவிடில் நாளுக்கு நாள் விருத்தியாகி உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். காச நோய்க்கு (T.B.) எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக

ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை தேட வேண்டுமோ, அம்மாதிரியே இந்த நோயையும் பார்க்க வேண்டும்.

இந்நோய் ஆரம்ப நிலையில் தான் சில சந்தேகங்களுக்கு இடம் கொடுக்கும். சிறுநீரில் சர்க்கரை தோன்றலாம். ஆனால் மற்ற அடையாளங்கள் ஒன்றுமே இல்லாவிட்டால், ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை நிறையைப் பரீட்சித்த பிறகே, டையபெடிஸா அல்லது வேறு நோயா என்று நிச்சயிக்கலாம். இதர குறிகள் அற்ற சிறுநீரில் சர்க்கரை மட்டும் கழிக்கும் மனிதர்களைப் பரீட்சித்ததில், அநேகருக்கு டையபெடிஸ் இல்லையாம். அதிலும் இவர்கள் நாற்பது வயதிற்கு உள் பட்டவர்களாக இருந்தால் இந்நோய் இருக்காதென்பது டாக்டர் லாரன்ஸ் துரையினுடைய அபிப்பிராயம். ஆகையினால் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைக் கணக்குப் பார்த்த பின் இந்நோயென்று நிச்சயித்து சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சி இன்றி உணவுக் கட்டுப்பாட்டை ஏற்றுக் கொண்டு கரியமல சர்க்கரை சத்தைக் குறைப்பது கெடுதியாகும்.

ரத்த சர்க்கரை

சர்க்கரை வெளி வந்ததும், இந்த நோயில்லாதவர் யோக சிகிச்சையைத் தழுவுவதால் கெடுதல் அடைய மாட்டார்கள். நோயிருந்தால் ஒழியும்; இல்லாவிட்டால் பொது ஆரோக்கியம் உயரும். சாதாரண காலத்தில் உடல் முழுவதும் ரத்தத்தில் பரவி நிற்கும் சர்க்கரை, சுமார் ஐந்து கிராமிற்கு (5 grams) மேல் போனதல்ல. உண்டவுடன் சர்க்கரைக் கணக்கு ஏறும். சுமார் மூன்று மணி நேரங்கள் இம்மாதிரி இருந்து, பின் யதார்த்த நிலைக்கு வந்து விடுகிறது. இக்காலத்திற்குள் பித்த கோசமும் சதைகளும் உண்ட சர்க்கரைப் பொருளை க்ளுகோஸாக மாற்றி நிரப்பிக் கொள்கிறது. ஒரு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு சுமார் இருநூறு கிராம் சர்க்கரை உள்ளிழுக்கப்பட்டாலும் சுற்றும் ரத்தத்தில் இது சுமார் மூன்று கிராமிற்கு மேல் அதிகரித்துக் காண்பதில்லை.

டையபெடிஸ் உள்ளவர்களுக்கு ரத்தச் சர்க்கரை நிலை வேறு விதமாக இருக்கும். சர்க்கரையை நிறுத்திக்கொள்ளவும், எரிக்கவும் சக்தி தேவையானபடி இருப்பதில்லை. உண்டவுடன் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக உயரும்; அதிகம் உயர்ந்த நிலையிலேயே நிற்கும். சிறிதும் இந்நோய் இல்லாதவர்களிடத்திலும், ரத்தச் சர்க்கரை நிதானம் சற்று மாறுபாடாகக் காணப் படலாம். வயதானவர்களிடத்திலும், தைராய்டு, பிட்யூடரி நிதானம் தவறி, வேலை செய்யும் பொழுதும் உடலில் விஷம் கொண்ட நிலையிலும் இந்த மாறு பாடுகள் தோன்றும். ஆரோக்கிய முள்ளவனின் பித்த கோசமும் டையபெடிஸ் பித்த கோசமும் வித்தியாசப்படும். சாதாரண நிலையில் இக்கோசத்தில் அமோகமாக 'க்ளைகோஜன்' இருக்கிறது.

இது உண்ட கரியமல உணவிலிருந்தும் கோசமே விளைவித்த சர்க்கரையிலிருந்தும் சேகரமாகிறது. இந்த க்ளைகோஜன் களஞ்சியத்தை பான்கிரியாஸிலிருந்து கக்கி வெளியாகும் இன்சுலின் நிலைநிறுத்துகிறது.

டையபெடிஸ் நோயாளியினுடைய பித்த கோசத்தில் க்ளைகோஜனே இருப்பதில்லை. வெளியிலிருந்து இன்சுலின் 'தேள் கொடுக்கு' மூலம் உள் செலுத்தினால் தான் நிலை மாறும். இன்சுலின் உள் செலுத்தியதும் ரத்தத்திலிருந்து மறையும் சர்க்கரை யெல்லாம் பித்த கோசத்தில் க்ளைகோஜனாக

பித்த கோசம்

மாறி விடுகிறது. இது இன்சுலின் சக்தி இருக்கும் வரை. வெளியிலிருந்து வந்த 'அண்ணாத்தே' சக்தியெல்லாம் சில மணி நேரங்களுக்குள் இழக்கவே பித்த கோசத்திற்குள் 'க்ளைகோஜ'னாகப் பதுங்கிய சர்க்கரை பயமின்றி ரத்தத்தில் கணக்கு மீறி சஞ்சரிக்க ஓடி வந்து விடுகிறது. இன்சுலின் தான் பூனை, சர்க்கரைதான் எலி. 'கண்ணாமூச்சி' விளையாட்டு விளையாடும். இவைகளுக்கு வேடிக்கை; நோயாளிக்கு இது பிராணவதை. ஆனால் சதைகளுக்குள் பதியும் க்ளைகோஜன் திரும்பி ஓடி வருவதில்லை. உழைப்பால் எரிபடும் வரை அங்கேயே நின்றுவிடுகிறது.

இன்னொரு விஷயம், 'கீடோன்பாடீஸ்' என்ற விஷப் பொருள் உட்கொள்ளும் கொழுப்பிலிருந்து உண்டாகின்றது. இது தீவிர நோய் நிலையில் தோன்றும். பித்த கோசத்தில் க்ளைகோஜன் இல்லாத பொழுது, இது ரத்தத்தில் உலாவுகிறது. இதனுள் க்ளைகோஜன் சேகரமானவுடனே இந்த விஷப் பொருள்கள் மறைகின்றன. கரியமல உணவும் இன்சுலின் கணக்குப் பிரகாரம் உட்சென்றவுடன் 'கீடொன் பாடீஸ்' இருப்பதில்லை. இந்தப் பித்தகோசம் அதி முக்கியமான வேலைகளைச் செய்கிறது. உடல் உழைப்பில் எரிபடத் தேவைக்குத் தக்கபடி க்ளைகோஜனை சர்க்கரையாக மாற்றி, எரிப்பதற்கு அளிக்கிறது, செலவழித்ததை புஷ்டி, கொழுப்பு, உணவு வஸ்துக்களிலிருந்து திரும்பவும் சேகரித்துக் கொள்ளுகிறது. இந்தப் பித்த கோசம் இதர குழலற்ற கோளங்களாலும் ஆளப்படுகிறது. அட்ரினல்ஸ், தைராய்டு எல்லாம் இதை பாதிக்கும். இந்த ஆராய்ச்சியிலிருந்து இந் நோய் சம்பந்தப்பட்ட கருவிகள் நன்கு விளங்குகின்றன. அவை, பான்கிரியாஸ், பித்த கோசம், குழலற்ற சதைக் கோளங்கள். சதைகளும் இதில் முக்கியப் பங்கு எடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. எந்தச் சிகிச்சை இவைகளை ஆளுமோ அது தான் நோயைத் தீர்க்கும்; வராது தடுக்கும். அதுவேதான் யோக சிகிச்சை.

உணவு, இன்ஸுலின், பயிற்சி

சிகிச்சையில் உணவு-இன்ஸுலின் இரண்டும் சம்பந்தப்படுகின்றன. இதுவே தற்கால மேல்—நாட்டு வைத்தியம். இவை இரண்டும் வெகு

அன்னியோன்யமாக ஒட்டிவர வேண்டும். சர்க்கரையை எரிக்க, நோயால் சக்தி குன்றி இருக்கிறதென்று, சர்க்கரை உணவான கரியமலப் பொருளை முற்றிலும் விலக்கி விட்டால் இரு குறைகள் ஏற்படும். போதுமான சக்தி இராது. உணவும் பொதுவாகக் குறைக்கப்படவே உடல் மெலிந்து, முடிவில் உயிரழிவைத் துரிதமாக்கும். சர்க்கரை சத்தைத் தேடிக் கொள்ள கொழுப்புச் சரக்கை இயற்கை உடைக்க, அதனால் வெளிவரும் விஷப் பொருள்களால் ஆபத்து உண்டாகும். உட்கொள்ளும் உணவின் நிறுவைக்குத் தக்கபடி அதன் சர்க்கரைச் சத்தை எரிக்கப் போதுமான இன்ஸுலின் தேவையாகிறது. ஆரோக்கிய நிலையில் உணவால் ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரைக் கணக்கு ஏறவே அந்த மாறுபாடு இயற்கை அமைப்பால் பான்கிரியாஸைத் தூண்டி சர்க்கரையை எரித்து இந்த அளவைக் குறைப்பதற்காக அதிக இன்ஸுலினை கக்கச் செய்கிறது.

'டையெபெடிஸ்' இருக்கும்பொழுது இன்ஸுலின் குறைவாக உண்டாகிறது. இதைத் 'தேள் சிகிச்சை' மூலம் உள் செலுத்த வேண்டும். உடல் சக்திக்கு எவ்வளவு உணவு தேவையோ அதை, இன்ஸுலின் தேவைக்குத் தக்கபடி மாறுபாடு செய்து கொள்ள வேண்டும். மேல் நாட்டார் சிகிச்சைக்கு இந்த ஆகார நிபந்தனைகள் வெகு தீவிரமாகத் திராசு படிக்கல்லுடன் திட்டம் செய்துள்ளார்கள். ஆனால் யோக சிகிச்சைக்கு இவ்வளவு நிர்பந்தம் கிடையாது. பொதுவான ஆகாரத் திட்டங்கள் தேவையாகும். வெகு பலமான நோயாளிகள் தீவிரமாகத் திட்டம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அபாயமாக முற்றின நோயாளிகளுக்குச் சில காலம் வரை வைத்திய நிபுணரின் ஒத்தாசையையும் பரிசையையும் மேற்கொண்டு, யோக சிகிச்சையுடன் சிறிது இன்ஸுலினையும் உட்செலுத்தலாம். நோய் முற்றினால் பயிற்சி தீவிரமாக, இதைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து கடைசியில் முற்றிலும் நிறுத்தி விடவும். ஆரம்ப நிலையிலும் மத்திய நிலையிலும் உள்ளவர்கள் சிறிது உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடன் யோக சிகிச்சையை மேற் கொண்டால் போதும். கெட்ட கருவிகளை நேராகத் தாக்கிச் சரி செய்வதால், ஒரு வாரத்திலோ அல்லது சில வாரங்களிலோ சர்க்கரை வெளியேற்றம் நின்று அதற்குப் பின்னும் பயிற்சியைத் தொடர, நோய் முற்றிலும் ஒழிந்து திரும்பி வரவே வராது. இது கை கண்ட பலன்.

பெரும் சதை உள்ளவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது சிரமமாக இருக்கும். ஆனால், இச் சிகிச்சையே சதை கனத்தையும் குறைக்கக் கூடியது. சதை கனம் குறையக் குறைய, சிகிச்சை எளிதாகி நோயும் குணப்

பட்டு வரும். பெரும் சதையை விலக்கக் கூறிய பயிற்சிக ளெல்லாம் இதற்கும் உபயோகமாகும். பான்கிரியாஸ், பித்த கோசம், சிறு நீர் கருவி (Kidneys) இவை வயிற்றுக் குழியில் இருக்கின்றன. இவைகளை அமுக்க, இறுக்கத்தினலும், இவைகளை ஆளும் நரம்புகள் நரம்பு வலைகளைத் தீவிர மாய் உயிர்ப்பிப்பதாலும், யோக சிகிச்சை இவைகளுக்குப் புத்துயிர் அளிக்கும்.

முதலாவதாக பஸ்சிமோத்தாஞசனத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். இது தீவிரமான பலனைக் கொடுக்கும். இதைப் படிப்படியாகக் கொஞ் சம் கொஞ்சமாகப் பழகலாம். இதைப் பயில எடுத்துக்கொள்ளும் ஒவ் வொரு சிறு முயற்சியும் அதற்குத் தகுந்த பலனைக் கொடுக்கும். பழகும் வகை 3–ம் பாகம் பார்க்கவும்.

அத்தியாயம்—4. ஹலாசனம், நாடி சுத்தி.

இந்த நோயால் தாக்கப்பட்டவர்களை மூன்று விதமாகப் பிரிக்கலாம். தீவிரமாகத் தாக்கப்பட்டுப் படுத்த படுக்கையில் இருப்பவர்கள்; நோய் தீவிரமாக இருந்தாலும் தினசரி வாழ்வில் கலந்து இருப்பவர்கள்; நோய் ஆரம்பித்து உடலை அதிகம் பலஹீனப் படுத்தாமல் இருக்கக் கூடியவர்கள் — என்ற மூன்று ரகங்கள். முதல் கூறப் பட்டவர்கள் யோகநிபுணர், வைத்திய நிபுணர் இருவர் ஆதினத்தில் விஷயங்களையும் பயிற்சிகளையும் தெரிந்து செய்வதே உசிதம். சர்க்கரை வெளிச் செல்வது தடையாகும் வரை சிற் சில சமயங்களிலோ அல்லது சில நாட்களுக்கோ இன்சுலின் வைத்தியர் திட்டத்தின் பிரகாரம் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். சுய முயற்சியால் செய்ய முடியாத பயிற்சிகளின் பலனை பிறர் ஒத்தாசையாலும் விசுப்பல கை முதலியவைகள் ஒத்தாசையாலும் பெற வேண்டும். குறித்த கணக் குப் பிரகாரம் தராசு, படிக்கல் கொண்டு இவர் தினசரி ஆகாரம், திட்டம் செய்து அளிக்கப்பட வேண்டும். சர்க்கரை நிதானத்தை, ரத்தத்தைப் பரிட்சித்து அடிக்கடி சோதனை செய்து கொண்டு இன்சுலின், உணவு முத லியவைகளை வித்தியாசப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பிரிவினைகள்

இரண்டாவது வகுப்பினர் யோக நிபுணரைக் கண்டு பயிற்சித் திட் டம் நிர்ணயித்து, தாங்களே சிகிச்சையை ஏற்றுச் செய்யலாம். ஒன்றிர ண்டு வாரங்களுக்கொரு முறை ரத்த சிறு நீர்ப் பரிசோதனை செய்து, யோக நிபுணரையும் கண்டு கொள்வது அவசியமாகும். ஆரம்ப நிலையி லுள்ளவர்கள் தாமே புத்தியை உபயோகித்து, நிபுணர் ஒத்தாசையின்றிச் சிகிச்சைகளை விதிப்படி மேற்கொண்டு பொதுவான சில உணவுத் திட் டங்களையும் கையாண்டு பலன் பெறலாம்.

பஸ்சிமோத்தானுசனத்தை முதல் சிகிச்சையாக எடுத்தோம். இதை ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். எழுந்திருக்கவும், பின் படுக்கவும் கால்கள் தரையிலேயே ஒட்டி நிற்கவும், பிறர் ஒத்தாசையைக் கொள்ளலாம். ஆரம்ப காலத்தில் ஒவ்வொரு முயற்சிக்குப் பின்பும், சில வினடிகள் ஓய்வெடுக்கலாம். பழகப் பழக ஓய்வின்றித் தொடர்ந்து ஆறு முயற்சிகளையும், ஒன்று முடிந்ததும் ஒன்றாகச் செய்யவும். இந்த ஆறைப் பன்னிரண்டாக்கிக் கொள்ளவும். எடுத்த எண்ணிக்கைகள் முடிந்ததும் தேவையான ஓய்வெடுக்கவும். இம்மாதிரி பன்னிரண்டு முயற்சிகள் அடங்கியதாக இரண்டு தடவைகள் செய்யலாம்.

பான்கிரியாஸ், பித்தகோசம் சிறுநீர்க் கோளம், (Kidneys) எல்லாம் நேராக இவ்வாசனத்தால் சுறு சுறுப்பாக்கப்பட்டுப் புத்துயிர் பெறுகின்றன. இடுப்பு, லம்போ சேக்ரல் (Lumbo-Sacral) என்ற பாகங்களிலுள்ள நரம்புகளெல்லாம் தீவிரமாகி, உணர்ச்சியுடன் வேலை செய்ய நோய் கொண்ட கருவிகள் நன்னிலை பெறுகின்றன. மேல் வயிற்றுச் சதை இடுப்புச் சதை கரைந்து நன்மை தரும். இதற்குத் துணையாக ஹலாசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

பலஹீனம் வாய்ந்தவர் பிறர் ஒத்தாசையைக் கொண்டு தேவையான அளவு மத்தியில் ஓய்வெடுத்து இதைச் செய்யவும். வயிற்றுச் சதைகளை இது கெட்டி செய்யும். உள் வெளிச் சதைக் கூட்டங்கள் இரண்டும் பயன்படும். உள்ளடங்கிய கருவிகளுக்கு ரத்தவோட்டமும் நரம்பு சக்தியும் தீவிரமாகப் பாயும். அடி வயிற்றுச் சதை குறைந்து நன்மை தரும். இதையும் ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு முயற்சிகளுக்கு உயர்த்திக்கொள்ளலாம். ஒரு தடவை செய்தபிறகு ஓய்வெடுத்து இரண்டாவது தடவையும் செய்யலாம்.

இவ்விரு பஸ்சிமோத்தான, ஹலாசனங்களால் உடல் கனம் குறைந்து, வயிறு இடை மெலிந்தால் இதர ஆசனங்களைச் செய்ய உடல் இடம் கொடுக்கும். யோக சிகிச்சையின் அதி முக்கிய அங்கமான "நாடி சுத்தி', யையும் பழகவேண்டும். இதை பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து செய்தால் நலம். கால் மடிக்க முடியாதவர்கள் சாதாரணமாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பழகலாம். ரத்தம் சுத்தமாகும். நரம்புகள் சாந்தியடைந்து வீரம் பெறும். சதை அணுக்கள் புதுப்பிக்கப்படும். மனம் சாந்தியடையும்.

சர்க்கரை சத்தான கரியமலப் பொருளை எரிக்கும் சக்தி 'டைய பெடிஸி'ல் குறைந்திருக்கிறது. இந்த எரிப்பிற்கும் பாங்கிரியாசுக்கும் இன்ஸுலினுக்கும் நேர் சம்பந்தத்தை அறிந்தோம். இந்த இன்ஸுலின் போதுமான அளவு இல்லாததால் சர்க்கரை சத்து

பாங்கிரியாஸ்

எரிந்து உஷ்ணமாக மாற்றப்படாமல் வெளித் தள்ளப் படுகிறது. ரத்தத்தில் அதிகமான அளவு கலந்து நிற்கிறது. இந்தப் பாங்கிரியாஸை நேராகத் தாக்கி சரி செய்யும் யோக சிகிச்சையான பஸ்சிமோத்தாஞ, ஹலாசனங்களைக் கவனித்தோம். இதர பயிற்சிகளைக் கவனிக்கு முன் இந்தக் கரியமல எரிப்பிற்கு உதவும் அதி அவசியமான இன்னொரு வஸ்துவையும், இதற்கு ஆதாரமான மற்ெருரு கருவியையும் கவனிக்க வேண்டும்.

எரிக்க இன்றியமையாத வஸ்து பிராண வாயு. இதை அளிக்கும் கருவி ஸ்வாசாசயம். இவ்விரண்டையும் பக்குவப் படுத்திக் கொண்டால் பான்கிரியாஸ் சரியான தன் பலனை இரட்டித்து அடைய முடியும். இப் பயிற்சியே நாடி சுத்தி. இதன் பழகும் வகையிலி

டையாப்ரம்

ருந்தே பான்கிரியாஸையும், 'லிவ'ரையும் நேராகத் தாக்குகின்ற தென்பதை அறியலாம். இப் பயிற்சிக்கு ஒத்துழைப்பாக இருக்கிறது டையாப்ரம் என்ற உடலை இரு பாகங்களாக்கும் சதை 'டோம்'. இந்தப் பயிற்சியால் தீவிரமாய் மேலும் கீழும் வெகு தூரம் சஞ்சரிக்கும் பொழுது பான்கிரியாஸும், லிவரும் இறுக்கி இளக்கப் பட்டு, அமுக்கப்பட்டு, சுறு சுறுப்பு, நரம்பு உன்னதம் முதலியவைகளைப் பெறுகின்றன.

லிவரிலுள்ள க்ளைகோஜன் கஜாஞவும் பாங்கிரியாஸின் இன்ஸுலின் சக்தியும் நலம் பெறுகின்றன என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. மேலும் இந்த நோய் கண்ட அநேகர் பெருஞ் சதை வாய்ந்த பெருந் தீனி பிரபுக்கள் என்று கூறினேம். இவர்களின் அபரிமிதச் சதைக் கூட்டத்தைப் புதுப்பிக்க நுரையீரல் சக்தி போதுமானதாக இல்லை, அநேக பாகங்கள் அழுகும் சதை அணுக்கள் நிரம்பி, சுத்த ரத்த ஓட்டமுமின்றி உடல் உயிருக்கு அபாய ஸ்தலங்களாகவும் காரணங்களாகவும் நிற்கின்றன.

சாதாரணமாக 'டையபெடிஸ்' ஆட்களுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் ஆறுவதே இல்லை. சர்க்கரை மிகுதியினால், அதிலும் ரத்தத்தில் பிராண வாயு அணுக்கள் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால்

காயம்

ஆபத்திற்கிடம் அதிகரிக்கும். எதுவுமே நோயாளியின் உடலில் குணமடையாது. நாடி சுத்தியால் நுரையீரல் சக்தி அதிகரிக்க, அதிகப் பிராணவாயு உட்செல்ல, ரத்தம் பிராணவாயு ததும்பிச் சஞ்சரிக்கும்.

1. கரியமலம் உஷ்ண சக்தியாக மாற அதிக ஒத்துழைப்பு உண்டாகும்.
2. பான்கிரியாஸ், லிவர் இறுக்கி, இளக்கிக் கசக்கிப் புதுப்பித்து விழிப்பிக்கப்படும்.

3. ரத்தம் சுத்தமாகி, பிராணவாயு ததும்பி நிற்க 'டையபெடி' ஸின் கெடுதல் குறைய. பொது ஆரோக்கியமும் உயரும்.
4. பிராணவாயு ததும்பிய ரத்தம், பான்கிரியாஸ், லிவர் இரண்டையும் ஆளும் நரம்புகளையும் நரம்பு வலைச் சக்கரங்களையும் முனைகளையும் உயிர்ப்பித்து, பிராணவாயு ப்ரவாகத்தால் வீரிய மடையச் செய்யும்.

இந்த நாடி சுத்தியின் முழு விவரங்கள் '**சாந்தி யோக**'த்தில் காணலாம். இது அடங்கிய 4-ம் அத்தியாயத்தையும் அடுத்த ப்ராணயாம அத்தியாயங்களையும் பலதரம் படித்தால் நோயாளிக்கு மெத்த அனுகூலம் ஏற்படும்.

பான்கிரியாஸைத் தட்டி எழுப்ப

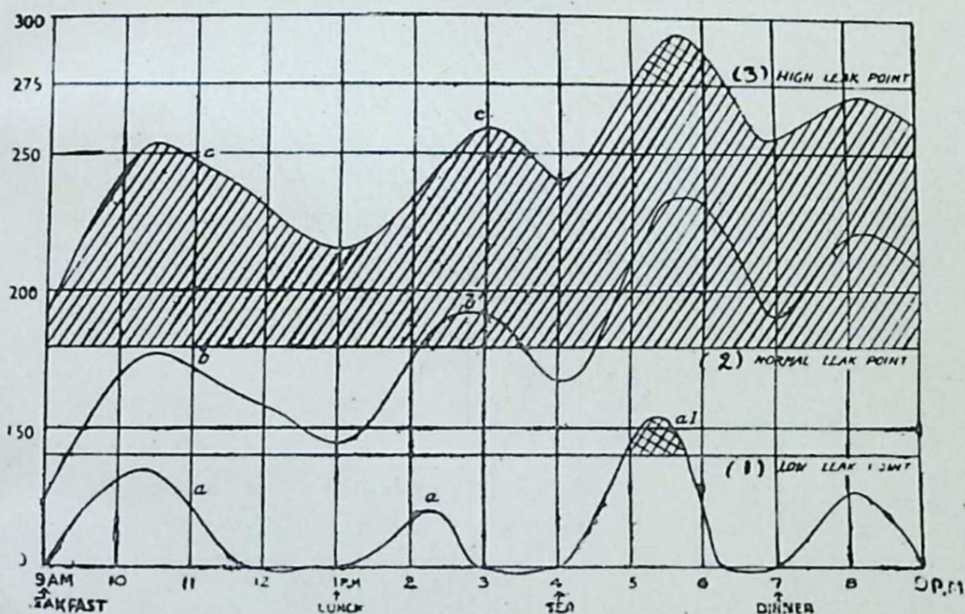
பான்கிரியாஸை நேராகத் தாக்கக்கூடிய ஆசனங்களில் தனுராசனம் ஒன்று. இது வயிற்றிலுள்ள கருவிகளை யெல்லாம் நெருக்கிக் கசக்கி விடுகிறது. இதனால் இக் கருவி துரிதம் புத்துயிர் விழிப்படைகிறது. முதுகு மிகக் கட்டையாக முத்தினவர் களுக்கும், தொந்தி மேல் அதிகச் சதை சேர்ந்தவர்களுக்கும், இது கடினமாக இருக்கும். ஆனால் பருத்த தொந்தி குறுக்கிடுங்கால் வயிற்றுக் குழி பதிந்த பான்கிரியாஸை வேறு எம் மூலமாகவும் எட்ட முடியாது.

தனுராஸனத்தால்தான் வெளிச் சதை நசுங்கி உள்ளே நெருக்க, பான்கிரியாஸூம் எட்டப்படும். முதுகுத் தண்டும் இளமையாகும். இந்தப் பாகங்களை ஆளும் நரம்புகளும் விழிப்புற்று வீரியமடையும்.

தனுராசனம்

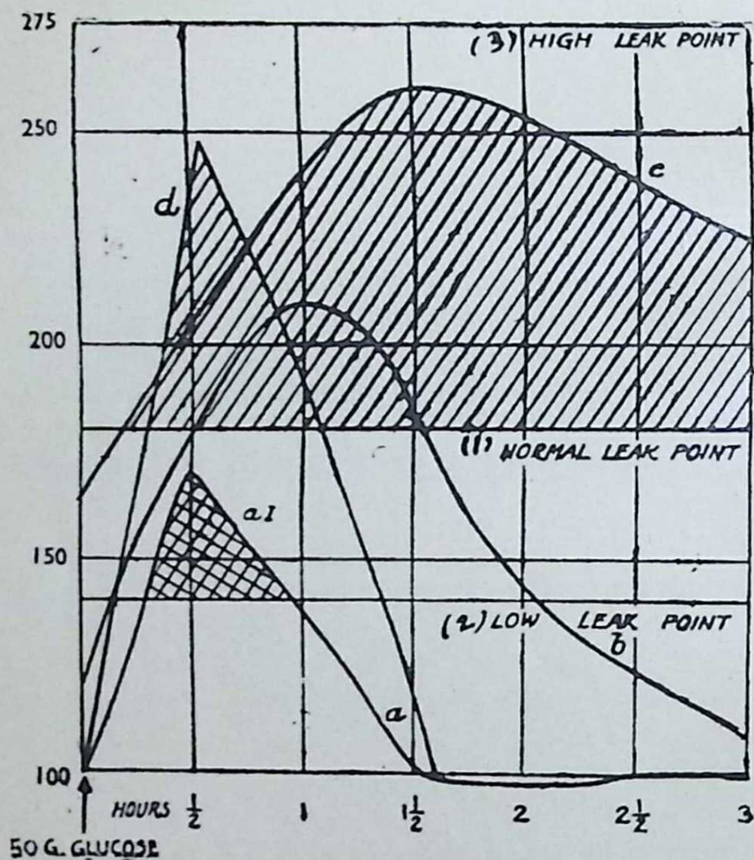
பழகும் வகை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும். ஆரம்பத்தில் மூன்று நான்கு தடவைகள் செய்து, தேவைக்குத் தக்கபடி எட்டுப் பத்துத் தடவைகளும் செய்யலாம். 'ஆனந்த ரகஸ்ய'த்தில் வயிற்றுக் குழிக்கருவிகளை விளக்கும் போது குடலினுள் இறுக்கத்தைப் பற்றிக் கூறப் பட்டிருக்கிறது. வயிற்றுக் குழியினுள் கருவிகள் ஒன்றோடொன்று உரசி, 'டையாப்ரம்' மேலும் கீழும் சலனமாகுவதாலும் இந்த இறுக்கம் உண்டாக்கப் படுகிறது. இந்த இறுக்கத்தை ஆங்கிலத்தில் (Intra Abdominal Pressure) என்பார்கள். இது குறைந்தால் வயிற்றுக் கருவிகள் சோம்ப லடைந்து தூங்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் பல வியாதிகள் தொடங்கும்.

பான்கிரியாசும் இந்த நித்திரைக்கு இடம் கொடுக்க இது இன்சுலின் கக்கும் வேலையைச் சரிவரச் செய்வதில்லை. எட்டாத் திறக்காப் பெட்டியான வயிற்றுக் குழியில் 'கோரடு' விடும். இந்தப் பான்கிரியாஸை எப்படித் தட்டி எழுப்புகிறது? இதற்கு யோகம் தான் ஒப்பற்ற இரு. குஞ்ச்



சித்திரம்—60

ஒரு நாளில் ஏற்படும் ரத்தச் சர்க்கரையின் ஏற்றத் தாழ்வு.



சித்திரம்—61

சர்க்கரைப் பரிட்சையின் கோடுகள்.

சிகளை விளக்கி யிருக்கிறது. இவைகளில் சலபாசனம் ஒன்று. இதுவே சுலபமானது. மற்றொன்று மயூராசனம். இது சற்று கடினம். பழகும் வகைகளுக்கு 3-ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

அத்தியாயம்—5. தைராய்டும் இன்சுலினும்

முன் அத்தியாயங்களில் இந்நோயை நன்ருக ஆராய்ச்சி செய்தோம். இந்த ஆராய்ச்சியை மறுபடி கவனித்தால், குழலற்ற சதைக் கோளங்களும் டையபெடிஸ் வியாதிக்குக் காரணமாக ஏற்படுகின்றன வென்பது விளங்கும். இந்த கோளங்களில் மிக முக்கியமானவை தைராய்டு (Thyroid), பிட்யூட்டரி (Pitutory) என்ற இரண்டு. இவைகள் நோய் கொண்டாலும், சிறு நீரில் சர்க்கரை வெளியாவதும், ரத்தத்தில் அதிக சர்க்கரைத் தாக்க மிருப்பதும் ஏற்படும். முழு டையபெடிஸ் நிலையும் உண்டாகின்றது.

பான்கிரியாஸின் சதை அணுக்கள் அழுகாம லிருந்தாலும், அது கெடாம லிருக்கும் பொழுதும் டையபெடிஸ் வெகு தீவிரமாக ஏற்படக் கூடும். பான்கிரியாஸில் குற்றம் தோன்ரு விட்டாலும், இது கக்கும் இன்ஸுலின், நிதானம் தவறி அல்லது முற்றிலும் குறைந்து தோன்றும். இதற்குக் காரணம் பான்கிரியாஸின் கெடுதல் அல்ல என்கிறது ஆராய்ச்சி. நரம்புகளின் ஆட்சி கெடுவதால் இன்ஸுலின் கக்குதல் குறைவுபடுகிறது என்கிருர் நிபுணர். குழலற்ற சதைக் கோளத்தின் ஆட்சியானது கெட்டு இன்ஸுலின் உண்டாவது தடைப் படுகிறது என்றும் கூறுகிருர்.

இவ் விரண்டு அபிப்பிராயங்களையும் யோக சாஸ்திரம் ஆமோதிக்கும். இதற்கு அனுபவ அத்தாட்சி அமோகமாக இருக்கிறது. தைராய்டு முதலிய கோளங்களை ஆளும் பயிற்சிகளை டையெபெடிஸ் நோயாளிகளுக்கு அளித்தால் இன்ஸுலின் கக்குதல் அதிகரித்து, சர்க்கரை வெளிப் போக்கு வெகு சீக்கிரம் குறைகிறது. டையபெடிஸைத் தாக்க இத்தகைய ஆசனங்கள் இன்றியமையாதவை. லிவர், க்ளைகோஜன் விஷயமாகவும் கரியமலப் பொருள் எரிப்பு விஷயமாகவும், என்ன வேலை செய்கிறதென்று முன்பே கவனித்துள்ளோம். இதர குழலற்ற சதை கோளங்களால், அதிலும் முக்கியமாகத் தைராய்டால், இது பாதிக்கப் படுகிறது. இந்தக் காரணங்களாலும் டையெபெடிஸ் நோயாளிக்கு இக்கோளங்களை ஆளும் ஆசனப் பயிற்சி அதி முக்கியம்.

இத் தைராய்டைக் கட்டி ஆள வென்றே ஏற்பட்டது சர்வாங்காசனம். இதன் மகிமையை நன்ருக அறிய, **'ஆனந்த ரகஸ்ய'** த்தைப் படிக்க வேண்டும். பழகும் வகையை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

லிவர் க்ளைகோஜன், மயூராசனம்

வயிற்றினுள் இறுக்கம் எப்படி இன்சுலின் கக்கும் பான்கிரியாசைச் சரி செய்யும் என்று கவனித்தோம். இவ்விறுக்கத்தை அளிக்கும் சலபாசனத்தையும் விளக்கினேம். இந்த நோயில் சம்பந்தப்படும் பாங்கிரியாஸ், லிவரைச் சரி செய்ய, இந்த இறுக்க மளிக்கும் தீவிரப் பயிற்சி ஒன்று உண்டு. அதுவே மயூராசனம். லிவருக்கு இந்த ஆசனமே பெரும் விழிப்பையும் வீரியத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக் கூடியது. இது காறும் கூறிய ஆசனங்களைப் பழகித் தேர்ந்த சாதகருக்குக் கொஞ்சம் கடினமான ஆசனம். பழகப் பழக எளிதாகும். இனிக் கூறும் பயிற்சிக ளெல்லாம் 'டையபெடி'சைத் திரும்பி வராது ஓட்டி விடும்.

'டையபெடிஸ்காரர்' லிவருக்கும் சாதாரண மனிதரின் லிவருக்கும் அதி விசேஷமான வித்தியாசம் உண்டு என்று திரும்பி இங்கே ஞாபகப் படுத்தத் தேவையாகிறது. க்ளைகோஜன்—அதாவது சர்க்கரைச் சத்து—ஆரோக்கிய காலத்தில் லிவரில் நிறைந்திருக்கிறது. இப்பொருள் உண்ட கரியமல உணவி லிருந்தும் லிவரே தயாரித்த சர்க்கரையி லிருந்தும் சேகரமாகிறது. 'டையபெடி'ஸில் லிவர் க்ளைகோஜன் தோன்றுகிறது. இது ரத்தத்தில், நிதானத்திற்கு மேலாகக் கலந்து நின்ற சர்க்கரை, லிவர் க்ளைகோஜனாக மாற்றப்பட்டு அங்கு நிரம்புகிறது. சில மணி நேரங்களுக்குள் இன்சுலின் சக்தி மறையவே, இது க்ளூகோசாக மாறி, ரத்தத்தில் நிதானம் தவறி நின்று சிறு நீரிலும் கழிகிறது.

இந்த லிவரையே எடுத்து விட்டாலோ, ரத்தத்தில் சர்க்கரையே இல்லாமல் மறைய, இதில்லாமையால் மரணம் சம்பவிக்கிறது. இந்த லிவர்தான் ரத்தச் சர்க்கரையை நிதானம் செய்வதில் பெரும் பங்கு எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. இது இரு வேலைகள் செய்கிறது. இன்சுலின் சக்தியால் கரியமல உணவின் அதிகத்தைத் தன்னிடத்தில் சேகரித்து வைத்து, நிதானத்திற்கு மேல் ரத்தத்தில் சர்க்கரை உலாவாமல் 'டையபெடி'ஸைத் தடுக்கிறது. மறு உபகாரம் என்ன வென்றால், இவ்வுணவில்லாத காலத்திலும் நீண்ட உடல் உழைப்பு காலத்திலும், உஷ்ண எரிப்பிற்கு உபயோகமாகி, சக்தியளிக்க, சேகரித்து நிறுத்திய சர்க்கரையைத் தானம் செய்து, புஷ்டியிலிருந்தும், தேவையானால் கொழுப்பிலிருந்தும், குறைந்த சர்க்கரைக் களஞ்சியத்தை நிரப்பிக் கொள்ளுகிறது. இத் தொழிலால் உழைப்புறும் அணுச் சதைகளுக்கு, உஷ்ண சக்திக்கு உதவும் சர்க்கரையாகக் கொடுக்கிறது. நீண்ட காலப் பட்டினியிலும் உழைப்பிலும், ஆரோக்கியமான லிவர், இவ் வேலையைச் செய்ய மறுப்பதில்லை.

இக் காரணம் பற்றியே, பயிற்சி, உழைப்பு ஏற்படும் காலத்தில், இன்சுலின் இன்ஜெக்ஷனை நிறுத்துவதும் அவசியமாகும். வெகு தீவிர உழைப்பிற்கு இந்த இன்சுலின் நோயாளிகள் லாயக்கில்லாதவர் என்றும் அறிய வேண்டும். காமாலை ஏற்படும் பொழுதும் லிவர் மற்றவாறு கெட்டிருக்கும் பொழுதும் 'டையபெடிஸ்' சின்னங்கள் வெளியாகும் என்று அறியவும்.

இந்த லிவரை மறக்க இயலுமா? இதைச் சீர்திருத்தி ஆரோக்கியத்தில் அமர்த்தும் யோகப் பயிற்சிகளின் அவசியத்தையும் இப்பொழுது அறியலாம். மயூராசனமே இதற்கு உன்னத ஔஷதம். இதன் முழு விவரங்கள் **'ஆனந்த ரகஸ்ய'** த்தைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம். பழகும் வகைக்கு 3-ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

உயிர்ப்பிக்கும் உட்டியாண-நௌலி

இதுவரை விளக்கி வந்த யோகப் பயிற்சிகளைச் சில வாரங்கள் பழகுவதற்குள்ளேயே, டையபெடிஸ் தீர்ந்துவிடும். இதன் அறிகுறிகள் ஒய்ந்தன வென்று நோயாளி, சிகிச்சைக்கு ஓய்வு கொடுத்துவிடக் கூடாது. விடா முயற்சியாய்ப் பயிற்சிகளைத் தொடர வேண்டும். இல்லையேல் நோய் திரும்பி வரலாம். இதற்குக் காரணமாக இருக்கும் கெட்ட 'பான்கிரியாஸ்' 'லிவ ரெல்லாம் திட நிலை பெறச் சில மாதங்களாகும். ஆறு மாதங்களாவது செய்வது நலம்.

திரும்பி வராதபடி டையபெடி'ஸை ஒழிக்க, மிக ஒத்துழைப்பான உபாயங்கள் இரண்டுள்ளன. இவைகளை உட்டியாண-நௌலி என்பர். முன் கூறிய பயிற்சிகளின் பழக்கத்தால் உடல் பலப்பட்டு, ஊளைச் சதைகளும் கரைந்து வாட்டம்கொள்ள, இந்த உட்டியாண நௌலி செய்யச் சௌகர்யமும் சாமர்த்தியமும் உண்டாகும். வயிற்றுக் குழியில் அடங்கிய சகல கருவிகளையும் உயிர்ப்பித்து வீரியம் பெறச் செய்யும் சாமர்த்தியம் இவைகளுக்கு உண்டு. பான்கிரியாஸ், லிவர் இரண்டும் புதுப்பிக்கப் படும். டையபெடிஸூம் இருந்த இடம் தெரியாமல் பறந்துவிடும். பழகும் வகைக்கு 3-ம் பாகம் பார்க்கவும்.

இதுவரை கூறப்பட்ட ஆசனங்களே 'டையபெடி'ஸை ஒழிக்க அவசியமானவை. இதர ஆசனங்களையும் பழகுவதால் நன்மைகள் உண்டாகும். 'டையபெடி'ஸூக்கென்று ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தவர், இந்த நோய் ஒழிவதையும் கண்டு இதர கஷ்டங்களும் விலகுவதை அறிவார். சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பாகச் சில வெளிச் சதைப் பயிற்சிகளும் உண்டு. அவைகளை விளக்குமுன் இந்த நோயாளிகள் தங்கள் பழக்க வழக்கங்களிலும் நடத்தைகளிலும் மேற்கொள்ள வேண்டிய சில திட்டங்

கள் உண்டு. அவைகளை இனி விளக்குவோம். இந்தக் கவனிப்பு நோயை வளர விடாது. சிகிச்சைக்கு ஒத்தாசையாக இருந்து நோயாளிக்கு சீக்கிரம் குணத்தைக் கொடுக்கும்.

அத்தியாயம்—6. சில திட்டங்கள்

டையபெடிஸ் உள்ளவர்கள் பல வகைகளில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். உடல் நிலை, கனம், உணவு, பானம், நடை, பழக்கங்கள், சிறு நோய்கள், காயங்கள் இவைகளெல்லாம் கவனத்தில் இருக்க வேண்டும். எதையும் உதாசினம் செய்யக்கூடாது. உடல் கனத்தை வளர விடவே கூடாது. தன்னுடைய உயரத்திற்குத் தக்க கனம் எதென்று தெரிந்து அதில் நிற்க வேண்டும். வியாதி வருவதற்கு முன், பெரும் சதை சேர ஆரம்பிப்பதற்கு முன், என்ன கனமிருந்ததோ அந்த ஆரோக்கிய நிலை எடைக்குச் சீர்திருத்தம் செய்துகொள்வது அவசியமாகும். கனம் குறைந்து சீர்திருத்தம் பெறவே இந்த நோயும் மறைவதைக் காணலாம்.

கனம்

இக் கனத்தை அடக்கும் முறை "பெரும் சதை"ப் பகுதியிலும் காணலாம். முன் கூறிய யோக ஆசனப் பயிற்சி முறைகளே இதற்கும் உதவும். வாரத்திற்கொரு முறை உபவாசம் இருப்பதும் டையபெடிஸைக் குறைப்பதற்கு உதவும். ஜலதோஷம் தொத்து நோய்கள் பற்றாது காத்துக் கொள்ளவும். உணவு சீர்திருத்தத்தைத் தவற விடவே கூடாது. அதிக வேலையை ஒதுக்கவும். வீண் கவலை, பயனற்ற சிந்தனை இவைகளுக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. மனது சாந்தியில் நிற்பது அவசியமாகும். இச்சாந்தியைப் பெறும் வழிகளை **'சாந்தி யோக'**த்தில் காணலாம்.

டையபெடிஸால் கண்கள் பார்வையும் மாறும். கர்ப்பிணியாயுள்ளவர்களுக்கு இந் நோய் ஏற்பட்டால் நிபுணர்களைக் கலந்து தகுந்த சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். டையபெடிஸ் உள்ளவர்கள் கருத் தரிக்காமலிருப்பது உத்தமம். தாயின் உயிருக்கு அபாய மேற்படுவது மல்லாது, பிறக்கும் குழந்தையும் இந்த நோயைக் கொள்வது முண்டு. கல்யாணம் செய்து இல்லற வாழ்க்கை நடத்த ஆசைப் படுகிறவர்கள் முதலில் நோயைப் போக்கிக் கொள்வது நலம்.

கர்ப்பம்

உடலில் சிரங்கு காயம் ஏற்படாமல் இவர்கள் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகள் எளிதில் சௌக்கிய மாகாது. விஷம் வைத்து உடலெல்லாம் பரவும். ஆரம்பத்திலேயே வியாதிக்குச் சிகிச்சை எடுக்காவிட்டால் உடலில் 'பொறைகள்'

காயம்

ஓடி கட்டிகள் (Carbuncles) உண்டாகலாம். இவைகளிலிருந்து மீளுவது எளிதல்ல. விஷம் வைத்த இடத்தை அறுத்தால் இன்னும் பக்கத் திடத்திற்குத் தாவும். ரணசிகிச்சை இவர்களுக்குச் செய்யவே வைத்தியர்கள் பயப்படுவார்கள்.

வைடமின்

உணவில் வைடமின் அதிகம் சேர வேண்டும். ஏ, பி, ஸி, டி, எல்லாம், பழங்கள் கீரைகள் இயற்கையிலும், பக்குவம் செய்தும், தினம் தவறாது சேர்ப்பதால் பெறலாம். சாராயம் முதலியவை கெடுதியை விளைவிக்கும். இவர்கள் உணவை வேக வைக்கும்பொழுது மாவு சர்க்கரை கலக்கக் கூடாது. சர்க்கரையும், சர்க்கரைச் சத்து (Starch) கலந்த பானங்களும் முற்றிலும் விலக்கம். இவைகளில்லாத பானங்களைத் தேவைக்குத் தக்கபடி அருந்துவதில் கெடுதல் இல்லை. பாலிலும் சர்க்கரை இருப்பதால் இஷ்டம்போல் இதையும் அருந்தக் கூடாது. திட்டப் பிரகாரம் நிபுணர் சொற்படி இதைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

உணவுத் திட்டம்

தனக்குத் தேவையான உணவையும், உஷ்ண சக்தி கொடுக்கும் அளவையும் சோதனை செய்து, திட்டம் செய்து கொள்ளவும். இத் திட்டத்தில் தவற வேண்டாம். நோய் உடல் மாறுதலுக்குத் தக்கவாறு நிலையைப் பரிசோதனைசெய்து இத் திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளவும். அடிக்கடி சிறுநீரை சர்க்கரை நிலைக்கும் விஷப் பொருள் (Ketone bodies) சஞ்சாரத்திற்கும் பரீட்சை செய்து குறிப்பு வைக்கவும். வெகு தீவிரமான நோயில் இன்ஸுலின் சற்று உபயோகிக்கலாம். இன்ஸுலின் அதிகம் சேர்ந்த அடையாளங்களைத் தெரிந்து அந்த ஆபத்திலிருந்து தப்பிக்க, மாற்றாக சர்க்கரையையோ, க்ளூகோஸையோ உள் செலுத்தத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

தூக்கம், மலப் போக்கு

இந் நோயாளிக்கு அதிக ஓய்வும் தூக்கமும் தேவை. எல்லா விஷயங்களிலும் மிதமா யிருக்க வேண்டும். பல்லை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து இது கெடாது காக்கவும். அடிக்கடி மித உஷ்ண ஸ்நானம் அவசியம். மலச் சிக்கல் வராது தடுக்கவும். பழம், கீரைகள் மலத்தைத் தள்ளப் போதாவிட்டால், பேதி மாத்திரைகளைக் கொள்ளக்கூடாது, சிறு உபாயங்களால், சர்க்கரை இல்லாத வஸ்துக்களால், குடலைச் சுத்தம் செய்யவும். சில காலங்களில் எனிமாவை உபயோகிக்கலாம். ஜலதோஷம் 'இன்ப்ளூயன்சா' சுரம், டி, பி. நோய், உள்ளவர்களை அணுகாது, ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.

கால்களுக்குப் பயிற்சி

டையபெடிஸ் நோயாளிக்கு அபாய நிலை பாதத்திலிருக்கிறது. இதை வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்தக் கொள்ளவும். இந்த வியாதியஸ்தரிடம் ரத்த ஓட்டம் தீவிரமாக இராது. பாதங்களில் உணர்ச்சி மந்தமாக இருக்கும். குணமாக்கும் சக்தி மிகக் குறைந் திருப்பதால் இவர்கள் வெகு சிறு காயங்களிலிருந்தும் விஷ நிலையை அடைந்து விடுவார்கள்.

இவைகளை மிகவும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தினம் உஷ்ண ஜலத்தில் (அதிகச் சூடு கெடுதல்) பாதங்களை கடலை மாவு, பாசிப் பயறு மாவு அல்லது சோப்பு தேய்த்து நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளவும். கழுவிய பிறகு ஈரம் சற்று மில்லாது துடைத்து விடவும். விரல்களுக்கிடையே நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ளவும். சொர சொரப்பாகத் தோல் இருந்தால், தேங்காய் எண்ணெயை வாரத்திற்கு ஒன்றிரண்டு முறை லேசாகத் தேய்க்கவும். மிகவும் ஈரம் கசிந்திருந்தால் 'ஸ்பிரிட்'டில் தோய்த்த துணியால் தடவி விரல்களுக்கிடையே 'பௌடர்' உதிர்க்கவும். விரல்கள் ஒன்றுக் கொன்று உரசி உபத்திரவித்தால் இவைகளுக்கிடையே மிருதுவான 'உல்' லால் மெத்தை கொடுக்கவும். நகங்களை மிருது செய்து வெகு ஜாக்கிரதையாக எடுத்துவிடவும்.

பாதம்

பாதங்களை 'ஷூ' வால் பாதுகாப்பது உத்தமம். 'ஸாக்ஸ்' தேவைக்குத் தக்கபடி உபயோகிக்கவும். புது 'ஷூ'வை அதிக காலம் தரித்துக் காலைக் கடிக்கச் செய்து விடவும் கூடாது, அதி உஷ்ணமும், அதிகக் குளிர்ச்சியும் கூடாது. பாதத்தில் ஆணி விழுந்தாலும், நகம் உள் நோக்கி வளர்ந்தாலும், தாமே சிகிச்சை செய்து கொள்ளாது வைத்தியரிடம் நோயைத் தெரிவித்துச் சிகிச்சை பெறவும். பாகங்களில், ஏதாவது வலி, துடிப்பு, வீக்கம், வர்ண மாறுதல், பிறப்பாடு, ஏற்பட்டால் வைத்தியரைக் கலந்து கொள்ளவும்.

"மேற் கூறியவையில் பெரும் பான்மை அல்ப விஷயமாகத் தோன்றலாம்; ஆனால் கூறப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும், நிராகரிக்கப்பட்டால் காலையோ உயிரையோ இழப்பதற்குக் காரணமாவதைக் கண்டிருக்கிறேன்" என்று டாக்டர் லாரென்ஸ் "டையபெடிக்லைப்" என்ற நூலில் கூறியிருக்கிறார்.

சிறு காயங்களை அதி திட்சண்யமாகவும், அதிக உஷ்ணப் பொருளாலும் நோயாளிகள் தாங்களே சிகிச்சை செய்து கொள்வதால் கேடு விளைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். டின்சர் அயோடின், கார்பாலிக், இதர

புட்டி லேபனங்கள், அதி சூட்டு ஒத்தடங்கள், இவைகளெல்லாம் உப யோகிக்க வேண்டாம்.

தகுந்த வைத்தியர் மூலம் சிகிச்சை பெறவும். காயங்கள் கொப் பளங்களைக் குத்திவிடாமல் 'அல்கஹா' லில் அரைப் பங்கு போரிக் ஆஸிட் பௌடர் கலந்து, 'சுத்த காஸ் துணி'யில் தோய்த்து மூடி, உல் லால் மெத்தை கொடுத்துக் கட்டவும். எல்லாவற்றைக் காட்டிலும், ஓய்வு குணம் தரும்.

ரத்தவோட்டத்தை இங்கு சரி செய்ய சில பயிற்சிகள் :—

பயிற்சிகள்

1. பாதங்களை கீழே வைத்து, விரல்களை முடிந்தவரை பின்னும் முன்னுமாக உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். இரண்டு நிமிஷங்களி லிருந்து, ஐந்து நிமிஷம் வரை செய்யலாம். சிறு சதைகள் உழைக்கப்பட்டு ரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கும்.

2. கால்களைத் தொங்கவிட்டு உட்காரவும். கணுக்காலிடத்தில் பாதங்களை உயர்த்தித் தாழ்த்திப் பயிலவும். வலது இடது பக்கமாகச் சுழற்றவும். இதுவும் மேற்கூறிய காலம் செய்ய லாம். இது பாதங்களுக்கும் முழங்கால் சதைகளுக்கும் பயிற் சியைக் கொடுக்கும்.

3. சுவரை அணுகி நிற்கவும். சாய்ந்து நிலை தவருமல் இருக்க, ஒரு கையால் பற்றிக் கொள்ளவும். பின் விரல்களை ஊன்றி குதிகளைக் கிளப்பி முடிந்த வரை உயர்த்தி, விரல்கள் மேல் நின்று விறைக்கவும். பின் கீழே ஊன்றவும். எட்டு அல்லது பத்து தடவைகள் இம்மாதிரி செய்யவும்.

4. குதிகளைக் கிளப்பி விரல்கள் மேல் நின்று சில நிமிஷங்கள் முன் னும், பின்னும், திரும்பியும் நடக்கவும்.

உடற் பயிற்சியால், 'டையபெடிஸ்' குணப்படுகிறதென்று, டாக்டர் லாரென்ஸ் ஒப்புக் கொள்ளுகிருர். இதால் சர்க்கரை எரிக்கப்படுவதுடன் ரத்தத்தில் உலாவும் சர்க்கரைக் கணக்கும் குறைக்கப்படுகிறது, இன்சு லின் கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பு, உடற் பயிற்சி சிகிச்சை கையா ளப் பட்டு வந்தது. கிடைக்கும் இன்சுலினை, இப் பயிற்சிகள், சதைகளில் சர்க்கரை எரிக்க உபயோகப் படுத்தச் செய்கிறது. இன்சுலின் அதிக மாகத் தேவையாகும் நோயாளிகளுக்கு, இப்பயிற்சி மெத்த அனுகூலத்

தைக் கொடுக்கும். பயிற்சியால் சர்க்கரை எரிக்கப்படுகிற தென்பதற்கு ஐய மில்லை. ரத்தத்திலிருந்து சதைக்குள் சேகரம் மட்டும் செய்து கொள்வதில்லை.

இரண்டிலிருந்து நான்கு பவுண்டுகள் இடையுள்ள டம்பெல்சுகளைக் கொண்டு பயிற்சிகளைச் செய்யவும். ஸ்ப்ரிங் டம்பெல்சு கூடாது.

அப்பியாசம்—1

பழகும் வகை

இதுவும் 2-வது சாதனையும், முன் புஜச் சதைக்கென ஏற்பட்டவை. கால்களைக் கூட்டி, கைகளில் டம்பெல்ஸுகளைப் பிடித்து நேராக நிமிர்ந்து நின்று, மூடப்பட்ட உள்ளங்கைகள் முன் தெரியுமாறு திருப்பி, பக்கங்களை ஒட்டியவாறு புஜங்களைத் தொங்கவிடவும். இந்தத் தயார் ஸ்தானம் 46-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இந் நிலையிலிருந்து உள்ளங் கைகளாலும் விரல்களாலும், கருவிகளை இறுக்கிப் பிடித்து வல முன் கையை மெல்ல உயர்த்தி, முழங் கையண்டை மடித்து, தூக்கி நிறுத்தவும். இந் நிலை 47-வது சித்திரத்தில் காணலாம். வல முன் புஜச் சதை திரண்டு, உருண்ட கத்திரிக்காய் போல், சித்திரத்தில் எட்டிப் பார்க்கிறது. இது பயிற்சியின் குணத்திற்கு அடையாளம். மெதுவாக வலக் கையைத் தாழ்த்தி; தாழ்த்தும் பொழுதே இடக் கையை மேலே உயர்த்தவும். பின் இதைத் தாழ்த்தி வலக் கையை மடிக்கவும். இம்மாதிரியாக மாற்றி மாற்றி ஒரு கைக்கும் பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்யலாம். செய்து முடிந்ததும், கருவிகளைக் கீழே வைத்து, புஜங்களைத் தடவிக்கொடுத்து இளைப்பாறவும்.

அப்பியாசம்—2

பழகும் வகை

மறுபடியும் டம்பெல்ஸை எடுத்துத் தயார் ஸ்தானத்திற்கு வரவும். (46-வது சித்திரம் பார்க்க) இப்பொழுது இரு கைகளையும் ஒரே காலத்தில் முழங்-கை களண்டை மடித்து, உயர்த்தி, முடிந்த அளவு தோளை நோக்கி இறுக்கி நிறுத்தவும். இது 48-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பின் கைகளைத் தாழ்த்தி மறுபடியும் உயர்த்தவும். இம்மாதிரி பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்யவும். இவ்விரு அப்பியாசங்களிலும் கைகள் தான் மடிய வேண்டும். உடல் அசையவே கூடாது. புஜங்கள் உடலை ஒட்டியே இருக்க வேண்டும். முகம் கோணக் கூடாது.

அப்பியாசம்—3

பழகும் வகை

இது முன் கை அல்லது முழங் கைச் சதைகள் அபிவிருத்திக் கென்று ஏற்படுத்திய பயிற்சி. கால்களைச் சேர்த்து, குதிகளை ஒட்டி, நிமிர்ந்து நேராகக் கைகளில் டம்பெல்ஸ்களைத் தூக்கி நிற்கவும். புறங்கை முன்னால் திருப்பப்பட வேண்டும். இந்தத் தயார் ஸ்தானம் 49-வது சித்திரத்தில் காட்டப் பட்டிருக்கிறது.

இந்நிலையிலிருந்து டம்பெல்லை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொண்டு, வல முன் கையை உயர்த்தி, கருவி தோள் வரைக்கும் செல்ல நெட்டக் குத்தலாய் அழுத்தி நிறுத்தவும். இந்நிலை 50-வது சித்திரத்தில் காணலாம். இதிலிருந்து வலக் கையைத் தாழ்த்தி, தாழ்த்தும் பொழுதே இடக் கையை முழங் கையினிடத்தில் மடித்து, கருவியைத் தோள் வரைக்கும் அழுத்தி, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தவும். இப்படி மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொரு கையையும் உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். இப்படி ஒவ்வொரு கைக்கும் பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்யலாம்.

அப்பியாசம்—4

பழகும் வகை

ஒவ்வொரு கையையும் மாற்றி மாற்றிச் செய்தோம். ஆனால் இந்தப் பயிற்சியில் இரு கைகளையும் ஒரே நிதானமாய் ஒரே காலத்தில் உயர்த்தவும். கருவிகள் புஜங்களுக்கு அருகே வர, இரு கைகளும் முழங் கை யிடத்தில் மடித்து நெட்டக் குத்தலாய் நிற்கும். இந் நிலையை 51-வது சித்திரத்தில் காணலாம். இவ்விரு அப்பியாசங்களிலும் புஜங்கள் பக்கங்களிலிருந்து விலகக் கூடாது. முழங் கைகளும் முன்னும் பின்னும் அசையக் கூடாது. இவ்வாறு தூக்கிய கைகளைக் கீழே இறக்கி, தயார் ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டு வந்து, மணிக் கட்டுகளையும் கருவிகளை இறுக்கிய விரல்களையும் உள் பக்கமாய் முடிந்த வரையில் வளைக்கவும். புஜங்கள் மடிக்கக் கூடாது. இப்பொழுது தான் இரு பக்க முழங் கைச் சதைகளும் முறுக்குண்டு வளர்ந்து பலம் பெறும். பயிற்சி செய்யும் பொழுது உடல் அசையவே கூடாது.

அப்பியாசம்—5

பழகும் வகை

கால்களைச் சேர்த்து நேராக நிமிர்ந்து கொள்ளவும். இரு கைகளிலும் டம்பெல்ஸ்களை எடுத்து, முன் கைகளின் முன்புறம், முன் தோன்றும்

படியாக மடித்து, உயர்த்தி, புஜங்களை, ஏறக்குறையத் தோள்களுக்குச் சமமாக நீட்டி, 52-வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வரவும். இது தான் இப் பயிற்சிக்குத் தயார் ஸ்தானம். இந் நிலையிலிருந்து கருவியுடன் வலக் கையை மேலே நீட்டி, விறைத்து, தலைக்கு நேராக உயர்த்தவும். 'டெல்டாய்'டும், பின் புஜச் சதையும் பிதுங்கி நிற்க வேண்டும். விரல்கள் கருவியை அழுத்திப் பிடித்திருக்க வேண்டும். இந் நிலை 53-வது சித்திரத்தில் காணப் படுகிறது. சதைக் கூட்டங்களின் அமைப்பு நன்கு தெரிவதற்காகப் பின் புறக் காட்சி படம் பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. உடனே, கீழே வலக் கையைத் தாழ்த்தவும். தாழ்த்தும் பொழுதே, இடக் கையைக் கருவியுடன் உயர்த்தி, விறைத்து நீட்ட வேண்டும். இம் மாதிரியாக, ஒவ்வொரு கையையும் மாற்றி மாற்றி உயர்த்தித் தணிக்கவும். இவ்வாறு பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் ஒவ்வொரு கைக்கும் செய்யலாம். புஜங்கள் தாழ்ந்து விடக் கூடாது. கைகள் இறங்கும் பொழுது, தயார் ஸ்தானத்தில் காட்டப்பட்ட நிலைக்குக் கீழ் போகக் கூடாது. பயிற்சி முடிந்தவுடன், கருவிகளைக் கீழே இறக்கி, கைகளைத் தடவிக் கொடுத்து, இளைப்பாறிக் கொள்ளவும். இதற்கு அடுத்தபடியாக, இரு புஜங்களையும் கருவிகளுடன் உயர்த்தி தாழ்த்த வேண்டும்.

அப்பியாசம்—6

பழகும் வகை

52-வது சித்திரத்தில் காட்டிய தயார் ஸ்தானத்திற்கு வரவும். இங்கிருந்து இரு கைகளையும் தலைக்கு நேராக விறைத்து உயர்த்தி, பின் புஜச் சதைகளை நன்றாகப் பிதுங்கச் செய்யவும். 54-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். பின் கீழே இறக்கவும். இம் மாதிரியே இரு கைகளாலும் கருவிகளை உயர்த்தித் தாழ்த்தவும். முன்னாலும் தள்ளக் கூடாது, பின்னாலும் சாயக் கூடாது. நேராகத்தான் கைகள் உயர வேண்டும். உடல் இரும்புத் தடிபோல் அசையாமல், கோணாமல் நிற்க வேண்டும். இப் பயிற்சியையும் பத்திலிருந்து முப்பது தடவைகள் செய்ய வேண்டும். இத்துடன் புஜங்களுக்கு ஏற்பட்ட முக்கிய கருவிப் பயிற்சிகள் முடிவடைகின்றன.

அப்பியாசம்—7

பழகும் வகை.

தொடைகள் அபிவிருத்திக் கென ஏற்பட்டது இப் பயிற்சி. பாதங்களைச் சற்று ஓரடிக்கு மேல் அகட்டி வைத்துக் கொண்டு டம்பெல்ஸுகளைக் கைகளில் ஏந்தி, நிமிர்ந்து நின்று கொள்ளவும். இந்த நிலை 55-வது சித்திரத்தில் காட்டப் பட்டிருக்கிறது. இதுவே தயார் ஸ்தானம்.

பாதங்களைத் தூக்காமல் கருவிகள் கீழே படாமல், முதுகு நிமிர்ந்தவாறே, பிருஷ்ட பாகங்கள் முழங்கால் சதைகளைத் தொடுவது போல் உட்காரவும். இந் நிலை 56-வது சித்திரத்தில் தெரிகிறது. களை திரும்படியாக உட்கார்ந்து விடக் கூடாது. தொடைச் சதைகளின் மேல் கனம் முழுவதும் விழ வேண்டும். பின் எழுந்து, தயார் ஸ்தானத்திற்கு வந்து, தொடைச் சதைகளை விறைத்து, ஒரு வினடி நின்று, மறுபடியும் உட்காரவும்.

இம் மாதிரியாக, இருபதிலிருந்து முப்பது தடவைகள் வரை செய்யலாம். பயிற்சி முடிந்ததும், கருவிகளைக் கீழே வைத்து, தொடைச் சதைகளைக் கைகளால் பிடித்துக் குலுக்கி, தடவிக் கொடுக்கவும்.

கைகளால் சதைக் கூட்டங்களைக் கவனித்த பிறகு மார்புச் சதைகள் பாக்கி யிருக்கின்றன. இவைகளின் உழைப்பும் அதி அவசியம். இச் சதைக் கூட்டங்களை 'கசரத்' அல்லது 'தண்டால்' என்ற பயிற்சியால் உழைக்கச் செய்யலாம். 57-வது சித்திரத்தில் காட்டியபடி, கைகளை முன் நீட்டி அமைத்து, முழங்கால் மண்டியிட்டு, குதிகள் மேல் அமரவும். இதுதான் தயார் ஸ்தானம். இங்கிருந்து உடலை முன்னுல் செலுத்தி, தரைக்குச் சமமாகக் கால்களை நீட்டி, கைகளை மடித்து, உடல் கனத்தை அவை மேலும் தாங்கச் செய்யவும். இதுதான் 58-வது சித்திரத்தில் காட்டப் பட்டுள்ளது. இதிலிருந்து தலையைத் தூக்கிக் கைகளை நீட்டி, உயர்ந்த இடுப்பைப் பின்னுல் வளைத்து நிற்கவும். 59-வது சித்திரத்தில் இது காட்டப் பட்டுள்ளது. இங்கிருந்து ஆரம்ப நிலைக்குச் சென்று விடவும். இம்மாதிரி முடிந்த எண்ணிக்கைகள் செய்யவும். நாளாக, நாளாகப் பலம் ஏற்பட அதிக எண்ணிக்கைகள் செய்ய முடியும். மார்புக் கூடு ஒழியும்; மார்பு அகலும்; வாட்டம் கொடுக்கும். சர்க்கரை எரிக்கப் பட்டு, ரத்தச் சர்க்கரை நிதானமும் குறைந்து, டையபெடிஸும் குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கும் 'டயபெடிஸ்' வருவதுண்டு. சிறு நீரைப் பரீட்சை செய்யச் சமயமில்லாதலால், இந்த நோய் இருப்ப தென்பதே தெரியாது. ஆறு வயதிற்குள் இது ஏற்படுவது அபூர்வம். இந்த நோய் கண்டால் வெகு சீக்கிரம் அதிகரித்து, மூர்ச்சை ஏற்பட்டு, மரணம் சம்பவிப்பதும் உண்டு. வைத்திய சிகிச்சையால் (ஊசியால்) இன்சுலின் உள் செலுத்தி, காலம் தள்ளுபவர்கள் இந்தக் குழந்தைகளுக்கு நோய் தீவிரமாக இருக்கும் வரை, சிறிது இன்சுலின் கொடுப்பதுடன், யோக சிகிச்சையைக் கையாள வேண்டும். சுய முயற்சி, இவைகளுக்குக் கிடையாது. தகுந்த மேதாவியின் ஒத்தாசை கொண்டு, பயிற்சிகளைச் செய்து வைக்க வேண்டும். சர்வாங்காசன நிலையில் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அறியாதவர்களால் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. இவர்க

குழந்தைகளின் டையபெடிஸ்

ளுடைய ஆகாரத் திட்டம்தான் சிரமத்தைக் கொடுக்கும். இவர்கள் வளர வேண்டியிருக்கிறது. பெரியவர்களுக்குக் குறைப்பது. போல் உணவு எடையைக் குறைப்பதற்கில்லை. கொழுப்புச் சத்தும், கரியமல சத்தும் கூடவே தேவையாகும். இக் குழந்தைகளை பட்டினியாகப் போடுவதும், மிகக் குறைந்த உணவில் நிறுத்துவதும் கூடாது.

கரியமல சத்து வயதுக்குத் தக்கவாறு மாறுபாடு அடையும். நிபுணர் கணக்குப் பிரகாரம்,

வயது :—	3— 6	...	120 க்ராம்
	7—12	...	150 ,,
	12—16	...	200 ,,

தேவையாகும். அரைக்கால் அல்லது கால் படி (பக்கா) பாலாவது கொடுக்க வேண்டும். சர்க்கரை சத்தும் இடையே கொடுக்க வேண்டும். பயிற்சி செய்தால் இவை யெல்லாம் கவனிக்க வேண்டும். இதைத் தவிர புஷ்டி சத்து, கொழுப்புச் சத்து, வைடமின் முதலியவைகள் தேவைத் திட்டப்படி சேர்க்க வேண்டும்.

அதிக தீவிர நடையும், டென்னிஸ் முதலிய ஆட்டங்களும் பயிற்சி யுடன் வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் யோகப் பயிற்சிக்கு எது வும் ஈடாகாது. உடல் பயிற்சியில், இங்கு விவரித்துள்ளவையே மேலா னவை. தற்கால வைத்திய முறையில் 'டையபெடிஸ்' தீரக் கூடியதல்ல. இயற்கை முறையான யோக சிகிச்சையை மேற்கொண்டால், வெகு சீக் கிரம் ஆரோக்கியம் அடைந்து, நோய் திரும்பி வராது வாழலாம்.

அத்தியாயம்—8. உணவுத்திட்டம்

(1) பொது :

டையபெடிஸ் நோயில் உணவுத் திட்டம் விதிப்பது மிக்க அவசியம். ஒரு நோயாளிக்குத் தேவையான சராசரி(உஷ்ண சக்திப் பிரமாணம்)தினம் இந்த உணவால் கிடைக்க வேண்டும். ஆனால் இந்த உணவுப் பொருள் கள் சர்க்கரை அல்லது கரியமல சத்துக் குறைந்ததாயும், விதிக்கப்படும் உஷ்ணப் பிரமாணத்திற்குமேல் போகாமலும் இருக்க வேண்டும். சர்க்கரை ஒதுக்கம், சர்க்கரைச் சத்து மிகுந்தவை ஒதுக்கம் அல்லது மிகச் சிறுத்து உபயோகிக்க நேரிடும்.

இந்த உணவிலிருந்து, புஷ்டி சத்து, கொழுப்பு, வைடமின், கால் ஷியம், அயம், முதலிய துணை சத்துக்கள் போதுமான அளவு கூடி இருக்க வேண்டும். பிரதான உணவுப் பொருள் மிகக் குறைவாக விதிக்கப் படுமாகையால், வயிறு காலியாகத் தோன்றும். இதால் உண்ட

தான திருப்தி ஏற்படாது. மனம் சாந்தியாக இராது. வயிறு காலி யில்லாமல் திருப்தியும் அடைய வேண்டும்.

மாமிச உணவு சேர்ப்பவர்களாக இருந்தால், உணவுத் திட்டம், சர்க்கரை சத்துக் குறைந்ததாக விதிப்பது சிரமமில்லை. ஆனால்மாமிச வகை யரு, அதாவது சுத்த சைவமாக உண்பவர்களுக்கு, திட்டம் இடை கணக்கில் போடுவது இன்னும் கஷ்டம். நாக்கு ஒரு பக்கம் துள்ளிக் கொண்டே இருக்கும். இதை அனுசரிக்கா விட்டால், நாக்கடிமை நோயாளி தேவையானதை, தேவையான அளவு உண்ணமாட்டான்; உண்ண மறுப்பான். அரிசியையே முழுப்போடு போடும், தென்னிந்தி யனானாலும் அல்லது கோதுமையையே முழுப்போடு போடும், வட இந்திய னானாலும், அல்லது ராகியையே கும்பிடும் கர்னாடகனானாலும், திட்டம் போடுதல் மிக்க சிரமமாகும். இந்தக் குழப்பத்தில், இட்லியைத்தான், தோசையைத்தான், வடையைத்தான், பூரியைத்தான், கொண்டா, என் பவருக்கு உதவுதல் மிக்க கடினம்.

கூடிய வரையில் நோயாளி, நாக்கை சிறிது அடக்கி, விதித்த உணவை ருசித்து உண்ணக் கற்க வேண்டும்.

(2) அபாயகரமான உண் பொருள்கள்

1. சர்க்கரை, வெல்லம், நேராக இனிப்புக்கள் முற்றிலும் விலக்கம்.
2. கீழ்க்கண்ட பொருள்களில், சர்க்கரை அல்லது கரியமல சத்து அதிகமாக இருப்பதாலும், மாறுபாடடையக் கூடியதாலும், விதிக்கப்பட்ட நிறுவைப் பிரகாரம் தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவையாவன:

1. ப்ரெட், ரோஸ்ட், தான்யங்கள், பருப்புக்கள்.
2. சோடாகலர், க்ரெஷ், ஜ்யூஸ், பானகம், ஷர்பத், மதுபானம்.
3. ஜாம், தேன், ஜீரா, பாகு, சாகோலேட், டாப்பி வகையரு.
4. கேக், மாவுகள், மாவு பணியாரம், பக்ஷணம்.
5. அப்பம், களி, பன், வகையரு.
6. பால், பால்கோவா, பால் தயாரிப்புகள், ஜெவ்வரிசி, ஆரோரூட் மா, பார்லி.
7. பிஸ்கெட், வெண்ணை பிஸ்கெட், மசாலெ பிஸ்கெட், இனிப்பு பிஸ்கெட், உப்பு பிஸ்கெட்.
8. பருப்பு கடலைகள் நிரம்பச் சேர்ந்த கெட்டியான குழம்பு, சாம்பார் தினுசுகள்.

9. கொட்டைகள், விரைகளில், (அஜீர்ணக் கடினம்; அதிகக் கொழுப்பும் சர்க்கரைச் சத்தும் கலந்தவை) சில வகைகள்.

10. உருளைக் கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, பீட்ரூட்.

(3) வெகு குறைவான, டையபெடிஸ் (Mild cases of diabetes) இருக்கும் பொழுது :—

உணவுப் பொருள்களைத் தினம் நிறுத்து, உண்ணத் தேவை இல்லை, ஒரு சராசரிக் கணக்கில், கீழ்க்கண்டவாறு திட்டம் செய்து கொள்ளவும். ஒரு தினத்திற்கு, அதாவது, இரண்டு வேளை போஜனம், இரண்டு வேளை சிற்றுண்டிக்கு, கீழ்க்கண்ட மொத்த அளத்தைக்கு மேல், போகாமல், பொருள்களைச் சேர்க்கலாம்.

1.	அரிசி, ராகி, சோளம், கோதுமை, உள்பட, மொத்தம்.	4-லிருந்து-5 அவுன்ஸ் வரை
2.	பருப்புக்கள்	2 ,,
3.	பால்	10 ,, 12 ,,
4.	நிலக்கடலை (Ground nut) அல்லது பாதாமி (Almonds)	2 ,, 3 ,,
5.	தக்காளிப்பழம்..................2, ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடி 1.	
6.	இனிப்பு இல்லாத காய் கிரைகள்	தேவையான அளவு
7.	மோர்	இரண்டு கோப்பை
8.	வெண்ணை, நெய், எண்ணை.	3 அவுன்ஸ்

9. உன்ன விருப்ப முள்ளவர்கள் தான்ய வகையைக் குறைத்தோ, அல்லது அதன் திட்டம் போருவிட்டால் அதனுடனேயோ கோழி, முட்டை ஒன்று அல்லது இரண்டு சேர்க்கலாம்; பாதாமியையும் கூட்டலாம்.

குறிப்பு :

1. அஜீர்ணம் மற்ற ஜீர்ணக் கோளாறுகள், லிவர் கேடுகள். இருந்தால், உணவுத் திட்டம் மாறும். நிபுணரின் ஆலோசனையைக் கொண்டு திட்டம் போட்டுக் கொள்ளவும்.

2. பெரும் சதை அபாரமாக இருந்தால், உஷ்ண சக்தி விழுக்காடு (Calories) தேவை மிகக் குறையுமானதால், தாமே ஊகித்தோ, அல்லது நிபுணரைக் கலந்தோ தனக்கு எவ்வளவு உஷ்ண சக்தி

தேவை என்று திட்டம் பெற்று அதற்குகந்தபடி, மேல் குறிப்பிட்ட கணக்கை மாற்றிக் கொள்ளவும், கூடுதல் வேண்டாம்.

3. மேல் கூறிய திட்டத்தைக் குறைக்க நேரிட்டால், அரிசி, முதலிய பிரதான உணவுப் பொருள் தான்யங்களைக் குறைக்கவும்.

(4) டையபெடிஸ் நாள்பட்டு நின்று தீவிரமான நிலையில் இருக்கும் பொழுது திட்டம் :

உணவை திராசில் இட்டு திட்டம் போட்டுத்தான் உண்ண வேண்டும். இதற்கு மேல்நாட்டார் முறைகளை நமது உணவு, பழக்கங்களுக்குத் தக்கப்படி மாற்றிக் கொண்டு, அனுசரிக்க வேண்டும். நோயாளியே தனக்குத் தானே தினசரி உணவு அளத்தைகளை, அறிந்து திட்டம் செய்ய வேண்டும். இதற்கு வைத்தியர் உதவியை தினம் நாடுதல் இயலாததாகும். டாக்டர், மொத்த அளவு எவ்வளவு உண்ண வேண்டும், எவ்வளவு உஷ்ணசக்தி தேவை என்று மட்டும்தான் விதிக்க, ஏற்பாடு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

'டையபெடிக் லைப்' என்ற நூல் எழுதிய டாக்டர் R. D. லாரென்ஸ் துரையும் டாக்டர் லேடன், டாக்டர் C. A. ஹாரிசன் என்ற துரைகளும், இந்த உணவுத் திட்ட வகை விஷயமாக மெத்த ஆராய்ச்சி செய்து சில விதிகளைக் கண்டு பிடித்துள்ளார்கள். இவ்விதிகள் சில மாறுதல்களுடன் நம் நாட்டிற்கு அதிக உதவியாகும். இவர்களுடைய திட்டமானது ஐந்து கிராம் பத்தியம் என்றழைக்கப் படுகிறது. இதை சில நாள் பழக்கத்தில், நோயாளி நன்ருகக் கையாள முடியும். முக்கிய உணவுப் பிரிவினைகள் கரியமலம் (க)., புஷ்டி (பு)., கொழுப்பு (கொ)., விதித்த ஒரு நிறுவை உணவில், எவ்வளவு க. பு. கொ. இருக்கிறதென்று ஆராய்ந்து, நோயாளி, தேவையான க. பு. கொ. தேடிக் கொள்வது, மிகக் கடினம். அதற்குப் பதிலாக குறிபிட்ட க. பு. கொ. நிறுவைக்கு, எத்தனை நிறுவை உணவுப் பொருள் உட்கொள்ள வேண்டுமென்று யாரும் கண்டு பிடித்துக் கொள்ளலாம். 5-கிராம், நிறுவையை சௌகரியமான ஒரு பிரமாணமாகக் கொண்டுள்ளார்கள்.

க. பு. கொ.களில், எது பிரதானமாக பொருளில் இருக்கின்றதோ, அதன்படி 'க.—உணவு' 'பு.—உணவு' அல்லது 'கொ.—உணவு' என்று குறிப்பிடுகிரோம். 'க.—உணவு' அதாவது கரியமலப் பிரதானம் கொண்ட உணவு, என்பதில், ஓரளவு பு (புஷ்டி) யும் இருக்கும்; கொ. (கொழுப்பும்) இருக்கும். பின்வரும் உணவு—சீர் பட்டியலில், இவைகள் கூட்டுப் பொருளாகக் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன. இவ்வாறு 'பு.உணவு' ப்ரதான

பட்டியலும், கொ. உணவு பிரதான பட்டியலும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஒவ்வொரு பட்டியலிலும், மற்ற இரண்டு பொருள்கள் கூட்டுப் பொருளாக நிற்கின்றன.

உதாரணம் :—10 கிராம் க. சாப்பிடத் திட்டமானுல், இதைப் பெற ஓட்ஸ்—உணவுப் பொருளாக விதிக்கப்பட்டிருந்தால், பட்டியலில், $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ்; ஓட்மீலுக்கு, 5 கிராம் க. உண்டென்று அறிகிரேம். எனவே, சாப்பிட வேண்டிய ஓட்மீல் நிறுவை $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்.

இந்த $\frac{1}{2}$ ஆவுன்ஸ் ஓட்மீலில் கூட்டுறவாக பு. (புஷ்டி) 2 கிராம்.
கொ. (கொழுப்பு) 2 கிராம்.
இருப்பதை பட்டியல் காட்டுகின்றது.

நிபுணர் மூலமாகவோ, தன் ஆராய்ச்சி அனுபவத்தாலோ, எத்தனை உஷ்ணப் பிரமாணம் தனக்குத் தேவை, எத்தனை க. பு. கொ. கிராம் தேவை என்று அறிந்துவிட்டால், எந்த உணவுப் பொருள் ஆகாரமென்றறிந்தால், பட்டியலின் ஒத்தாசையால், எத்தனை அவுன்ஸ், உணவு சாமான்கள், தான் உண்ண வேண்டுமென்று உடனே அறிய முடியும். ஒரு நாள் கடைக்குச் சென்று, ஒரு அவுன்ஸ் இடைக்கு, அளத்தையில் உணவுப் பொருள் எவ்வளவு இருக்கிறதென்று, அறிந்து கொண்டால், தினம் திராசு படிக்கல்லைத் தேட அவசியமிராது.

உதாரணம் :—டாக்டர், அல்லது யோக நிபுணர், அல்லது ஆராய்ச்சியால், தானே, தனக்கு அன்றைய தினத்திற்குத் தேவையை கிராம் கணக்கில் 100 க., 100 பு., 120 கொ., வைத்துக் கொள்வோம். இதை இரண்டு வேளை சாப்பாட்டிற்கும், இரண்டு வேளை சிற்றுண்டிக்குமாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சரிசமமாகப் பிரித்தால், ஒவ்வொரு வேளைக்கும், கொ 25 க., 25 பு., 30 என்று ஏற்படுகின்றது. முதலில் க. 25 கிராம் கிடைக்க உணவுப் பொருளைத் தேடுவோம். பல தினுசுகள் ருசியாகச் சாப்பாட்டில் அமைய, இந்த 25 க. வை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து மூன்று வித உணவுப் பொருள்களிலிருந்து பெறுவோம்.

			கிராம்	கிராம் கூட்டுறவுகள்
$\frac{3}{4}$	அவுன்ஸ் ஓட்மீல்	=	15க.,	3பு., 3. கொ.,
$3\frac{1}{2}$	,, பால்	=	5க.,	$3\frac{1}{2}$பு., $3\frac{1}{2}$ கொ.,
6	,, தக்காளி	=	5க.,	$1\frac{1}{2}$பு., 0 கொ.,
	ஆகமொத்தம்	=	25க. கிராம்	கிடைத்து விட்டது,



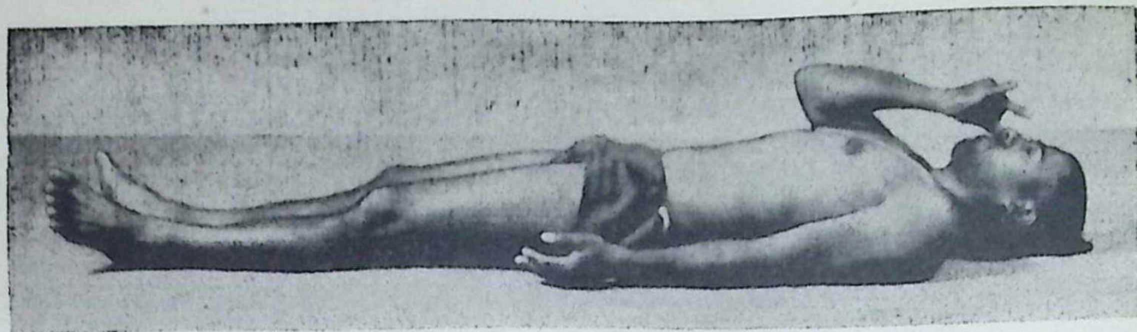
சித்திரம்—62
கை நோயாளியின் காலை
அணுகிய நிலை



சித்திரம்—63
கையை தூரம் தூக்கிய நிலை



சித்திரம்—64
விரல் நுனிகளால் பிராணனை உடல்மேல் ஊற்றுதல்.



சித்திரம்—65.

சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி.

புஷ்டி (பு.)வைப் பெறக் கணக்கு செய்யவும். கூட்டுறவாக 8பு., கிடைத்து விட்டது. பாக்கி 17பு. வை.

புலால், 1 அவுன்ஸ் = 5பு., 15கொ.
முட்டை 2 அவுன்ஸ் = 12பு., 11கொ.

பிறகு கொழுப்பை (கொ.) கணக்கு செய்யவும். ஆனால் கூட்டுப் பொருளாக, 32½ கிராம் கொ., கிடைத்துவிட்டது, கிட்ட வேண்டிய கொ. 30 கிராம் தான். ஆகையால் கொழுப்பிற்காக (கொ.) வேறு பொருள் உண்ணத் தேடவேண்டியதில்லை. எனவே இவ்வாறு பொறுக்கப்பட்ட போஜனமானது.

		கிராம்.		
	அவுன்ஸ்	க.,	பு.,	கொ.,
ஓட்மீல்	¾	15	3	3
பால்	3½	5	3½	3½
தக்காளி [வருக்கப்பட்டது]	6	5	1½	0
புலால் ,,	1	—	5	15
முட்டை இரண்டு		—	12	11
மொத்தம்		25	25	32½

ஓட்மீல் பிடிக்கவில்லை, ப்ரட் (Bread) ஒரு அவுன்ஸ் சாப்பிடலாம். இது வெள்ளைக்காரர் ஆகார விதமான கணக்கு. நமது இந்திய ஆகாரப்படி நாம் கணக்குப் போட்டுக் கொள்ள முடியும். இதற்காக இந்திய உணவுகளின், க., ப்ரதான பு., ப்ரதான, கொ., ப்ரதான பட்டியல் கொடுக்கலாம்.

இதற்குப் போகுமுன் ஒரு நாளிற்கு விதிக்கப்பட்ட போஜனப் பொருளிலிருந்து, உஷ்ண அளத்தை எவ்வளவு என்று நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம். இதற்குக் கீழ்காணும் கணக்கைப் பார்க்கவும்.

1 கிராம் கரியமலம் (க., சர்க்கரைச் சத்து) = 4 உஷ்ண அளவு
1 ,, புஷ்டி (பு.,) = 4 ,,
1 ,, கொழுப்பு (கொ.,) = 9 ,,

சென்ற உணவுத் திட்டத்தில் ஒரு நாளைக்கு 100க., 100பு., 120கொ. என விதித்திருக்கிறது.

100 கிராம் க. = 470 உஷ்ணம்
100 ,, பு. = 470 ,,
120 ,, கொ. = 1080 ,,

மொத்தம் இவ்வுணவால் கிட்டும் உஷ்ண அளவு = 2020 ,,

(5) 5-கிராம், கரியமல (சர்க்கரைச் சத்து) (க) உணவுப் பட்டியல்

5 கிராம் கரியமலம் (க) கீழ்க்காணும் பொருள் களில் உள்ளன			இந்த இடை உணவுப் பொருள்களில் கீழ் காண்பவையும் உள்ளன கிராம்	
	அவுன்ஸ்	குறிப்புகள்	பு.,	கொ.,
1. பாதாமி	4	பருப்பு	24	56
2. ஆப்பிள்	2	தோலுடன்	0	0
3. ஆரோரூட்மா	1/6		0	0
4. வாழைப்பழம்	1	தோலின்றி	0	0
5. பார்லி	1/4		1	1/2
6. பீட்ரூட்	1 3/4	சமையலானது	1	0
7. பிஸ்கட்	1/4	சாதாரணம்	1	0
8. ப்ரட் (Bread)	1/3	வெண்மை	1	0
	1/3	சிவப்பு	1/2	0
9. மோர்	3 1/2		3	1
10. மொட்டகோஸ் (Cabbage)	17 1/2	வெந்தது	5	0
11. காரெட் (Carrots)	3	பச்சை	1/2	0
12. காலிப்ளவர்	15	வெந்தது	6	0
13. அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம் மைதா, ஓட்மீல், வரகு, ராகி, சாமை எந்த தானிய மானாலும்	1/4	கடையில் கிடைப்பது போல்	1	0
14. தேங்காய்	4 3/4	பருப்பு	5	46
15. பேரீச்சம் பழம்	1/4	பதம் செய்தது	0	0
16. அத்திப்பழம்	1/3	பதம் செய்தது	1/2	0
17. க்ளூகோஸ்	1/6		0	0
18. திராக்ஷி	1	பச்சை	0	0
19. தேன்	1/5		0	0
20. பால்	3 1/2		3 1/2	3 1/2
21. வெங்காயம்	7	வெந்தது	1	0
22. அனனஸ்	1 1/2	பழச்சதை	0	0
23. மாதுளை	2 3/4		0	0
24. உருளைக்கிழங்கு	1		1/2	0

25.	சக்கரைவெள்ளிக் கிழங்கு	1	வெந்தது	1	0
26.	க்வேகர் ஓட்ஸ்	$\frac{1}{4}$		1	1/2
27.	அரிசி	1/5	பச்சை	0	0
28.	அரிசி	$\frac{2}{3}$	புழுக்கினது	1/2	0
29.	சர்க்கரை	$\frac{1}{6}$		0	0
30.	டோஸ்ட்ரொட்டி	$\frac{1}{4}$		1/2	0
31.	தக்காளி	6		$1\frac{1}{2}$	0
32.	நிலக்கடலை	1	பருப்பு	12	10
33.	சுண்டைக்காய்	$\frac{1}{3}$	பச்சை	0	0
34.	பிலாக்கொட்டை	1/2		0	0
35.	பருப்புகள்	1/2			
36.	புளி	$\frac{1}{4}$		2	0

புஷ்டி உணவுகள் (பு)

5-கிராம் புஷ்டி கீழ் கண்டவைகளில் உள்ளன

இந்த இடை உணவுப் பொருள்களில் கீழ் காண்பவையும் உள்ளன கிராம்

		அவுன்ஸ்	குறிப்புகள்	க.	கொ.
1.	கோழி முட்டை		ஒன்று 4,, 6அவு.	0	$5\frac{1}{2}$
2,	வாத்து முட்டை		ஒன்று 4., 101/2அவு.	0	101/2
3.	மீன்	$\frac{3}{4}$		0	4
4.	ஆட்டு இரைச்சி	$\frac{2}{3}$		0	4
5.	கோழிக் குஞ்சு	$\frac{2}{3}$		0	11/2
6.	பாதாமி	5/6		0	3
7.	மிந்திரிப் பருப்பு	5/6		1	3
8.	நிலக்கடலை (Ground nut)	5/7		1	2
9.	பருப்புகள்	5/7		1	2
10.	அரிசி, ராகி முதலிய தான்யங்கள்	2 1/2		$3\frac{3}{4}$	0
11.	கோதுமை	1 1/2		$S\frac{3}{4}$	0
12.	பால்	4 1/2		0	0

கொழுப்புகள் (கோ)

5 கிராம் கொழுப்பு கீழ் கண்ட பொருள்களில் உள்ளன	அவுன்ஸ்
1. காட்லிவர் ஆயில்	$\frac{1}{6}$
2. பாலின் ஏடு, ஆடை	1
3. வெண்ணெ	1/5
4. ஆலிவ் ஆயில்	$\frac{1}{6}$

ஒரு அவுன்சு	=	28.4 அல்லது 30 கிராம் (சுமார்)
1000 கிராம்	=	2.2 இராத்தல்
,,	=	87.5 தோலா
100 கிராம்	=	3.5 அவுன்ஸ்
1 சேர்	=	2 இராத்தல்

அத்தியாயம்—9. சர்க்கரையும் இன்சுலினும்

ரத்தத்தில் சர்க்கரை இருப்பது, டையபெடிஸ் நோய்க்கு ஒரு முக்கிய அடையாளம். டையபெடிஸ் உடலை விட்டு ஒழிந்தது என்பதற்கு அடையாளம், இரத்தத்தில் சர்க்கரை இல்லாமலிருப்பது. அதாவது பட்டினியாக இருக்கும் பொழுது என்ன ரத்த சர்க்கரைக் குறிப்பு இருந்ததோ, அதே, குறிப்பிற்கு, க்ளூகோஸ் கொடுத்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் வந்துவிட வேண்டும். சிறு நீரில் சர்க்கரைக் கழிவு நின்றால் மட்டும் போதாது; டையபெடிஸ் சௌக்கியமானதற்கு அடையாளமாகாது.

ஓரளவிற்கு மேல் ரத்தத்தில் சர்க்கரை மிகுந்தால், சிறு நீர் வழியாகக் கழிக்கப்படுகிறது. இந்த விஷயங்களைப் படங்கள் மூலமாக ஆராயலாம். 60-வது படத்தைப் பாருங்கள்.

ஒரு நாளில் ஏற்படும் ரத்தச் சர்க்கரையின் ஏற்றத்தாழ்வு, (a) எ- சாதாரணம் (a 1.) எ 1. சிறு நீரில் சர்க்கரை வெளியாகும் பொழுது உண்டாகும் விஷயம், (b) பி சிறிதளவு டையபெடிஸ் (c) ஸி, கடுமையான டையபெடிஸ். கட்டம் போட்ட இடங்கள் சிறு நீரில் உள்ள சர்க்கரையைக் காண்பிக்கிறது. டையபெடிசில், ரத்தச் சர்க்கரை அளப்பதற்காக, பட்டினியாக இருக்கும் பொழுது, ரத்த சர்க்கரை அளந்து, க்ளூகோஸ் உண்ணக் கொடுத்து, அரை மணிக்கொரு தடவை, ரத்த சோதனை செய்கிறார்கள். அந்த நிலைகளை 61-வது சித்திரம் குறிக்கின்றது.

50 கிராம் அல்லது $1\frac{2}{3}$ அவுன்ஸ் க்ளூகோஸ் கொடுக்கப்பட்டது. க்ளூகோஸ் தாங்கும் சோதனைகளில், 61-வது படம், ரத்த சர்க்கரைக் கோடுகளைக் காண்பிக்கின்றது. (a) எ சாதாரண நிலை. (a 1) எ 1, சிறு

நீரில் சர்க்கரை இருக்கும் நிலை. (b) பி சிறிதளவு டையபெடிஸ் (c) தீவிர டையபெடிஸ். கட்டங்கள் இருக்குமிடம், நீரில் சர்க்கரை இருப்பதைக் குறிக்கின்றது.

இன்சுலின்

சர்க்கரையை எரிக்க சக்தியற்ற நிலையே டையபெடிஸ். சர்க்கரை எரிக்கும் ரசம் தான் இன்சுலின். இது பான்கிரியாசில் உண்டாவது. நோயால் இது தடையானதும், இன்ஜெக்ஷன் மூலமாக இன்சுலின் அளிக்கப்படுகிறது. சாதாரண எளிய டையபெடிஸ் தாக்குதலுக்கு இன்சுலின் தேவை இல்லை. இது இல்லாமல் யோகப் பயிற்சி செய்து கொண்டு போகலாம். உணவுத் திட்டமும் சேர இன்சுலின் உடலில் உண்டாகும், குணமேற்படும்.

தீவிர டையபெடிசில், ஊசி தினமோ, தினத்திற்கு இரு முறையோ, வாரத்தில் சில தினமோ, போட்டுக் கொள்ளுவார்கள். உணவுத் திட்டத்துடன் யோகப் பயிற்சி ஆரம்பித்ததும், இன்சுலின் போட்டுக் கொள்வதைக் குறைத்து, இரண்டு வாரங்களிலிருந்து நிறுத்திவிட வேண்டும். இல்லையேல் வேறு கெடுதல் உண்டாகும். பயிற்சியால் குணம் தாக்கத் தாக்க இன்சுலின் ஊசி விலகிக்கொண்டே போக வேண்டும்.

முதலில் அதிகச் சிறு நீர் போதல் நிற்கும். பிறகு சிறு நீரில் சர்க்கரை குறையும். பின்பு சிறு நீரிலிருந்து சர்க்கரை நீங்கும். கடைசியாக, ரத்தச் சர்க்கரையும் ஒழியும். சுமார் இரண்டிலிருந்து ஆறு வாரங்களுக்குள் சிறு நீரில் சர்க்கரை இல்லாமல் போகலாம்.

அத்தியாயம்—10 சிகிச்சைத் திட்டம்

முதல்படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசன்ம்	1	3 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	2	3 லிருந்து 7 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	4 வினடி
4.	பஸ்சிமோத்தானு	3	4 ,,
5.	பத்மாசனம்	1	1 4 நிமிஷம்
6.	சவாசனம்	1	3 ,,

இரண்டாம் படி

1.	சலபாசனம்	2	4	விஞடி
2.	தனுராசனம்	2	4	,,
3.	பஸ்சிமோத்தாஞ	3	6	,,
4.	ஹலாசனம்	3	6	,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	1/4	,,
7.	விபரீதகரணி	2	7	,,
8.	பத்மாசனம்	1	4	,,
9.	சவாசனம்	1	7	,,
10.	நாடி சுத்தி		5	,,

மூன்ரும் படி

1.	சலபாசனம்	3	6			விஞடி
2.	தனுராசனம்	3	6	விருந்து	10	,,
3.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	6	,,	10	,,
4.	ஹலாசனம்	4	6	,,	10	,,
5.	மயூராசனம்	3	4	,,	10	,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	3	,,	10	நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2	1/4	,,	1	,,
8.	சிரசாசனம்	4	1/4	,,	2	,,
9.	யோக முத்ரா	3	4	,,	6	விஞடி
10.	பத்மாசனம்	1	4	,,	6	நிமிஷம்
11.	சவாசனம்	1	5			,,
12.	நாடி சுத்தி				10	,,

நான்காம் படிக்குக் கூடுதலாக.

9.	a. அர்த்தமத்ச்யேந்திரா	3	6	,,		விஞடி
10.	a. உட்டியாஞ	4 விருந்து	6 4	,,	8	,,
10.	b. நௌளி	4 ,,	6 4		8	,,

பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

சதைகளில் ஒளிந்து எரிபடாதிருக்கும் சர்க்கரையை உபயோகிக்க, வெளிச்சதைப் பயிற்சிகள் அடுத்த பக்கம் உள்ளன.

முதல்படி

எண்		சித்திரம்	எண்ணிக்கை நெ.
1.	தண்டால் பயிற்சி	57,58,59	5 லிருந்து 15
2.	டம்பெல்ஸ் கைகளுக்கு	46,47	5 ,, 10
3.	,, கால்களுக்கு	55,56	5 ,, 10
	இரண்டாம் படியில் கூடுதல்		
4.	,, கைகளுக்கு	46,48	5 ,, 10
5.	,, ,,	49,50	5 ,, 10
6.	,, ,,	49,51	5 ,, 10
	மூன்றும் படியில் கூடுதல்		
7.	,, ,,	52,53	5 ,, 10
		52,54	5 ,, 10

குறிப்புகள்:—1. பழகும் வகைகள் 7-வது அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

2. எண்ணிக்கைகளை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம்.

3. யோகாசன சிகிச்சைகளுடன் இவைகளைக் கலக்கக் கூடாது.

4. வெளிச்சதை சிகிச்சைகளை வாரம் நான்கு நாட்கள் அல்லது ஒன்று விட்டு ஒரு நாள், சாய வேளையில் செய்யலாம். ஆசனப் பிராணாயாம சிகிச்சையை, காலையில் செய்யலாம்.

Rheumatism

அத்தியாயம் 1. நோயின் தன்மை

அதிக உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இந் நோய் சாதாரணமாகக் காண்பதில்லை என்பார்கள். சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் இதற்குக் காரணமாகிறது. இதன் காரணத்தைக் கண்டு பிடிப்பது அதி முக்கியமாகும். இது தெரியாவிட்டால் வைத்தியர்களுடைய சிகிச்சையே பலிக்காது எனக் கூறுகிறார்கள். காரணம் கண்டு பிடிப்பது எளிதல்ல; பல சேர்ந்து மிருக்கலாம். விஷம் உள்ளே ஏற்படுவது, வசிக்கும் இடத்தில் சுற்று நிலைமை, இயற்கைத் தேக அமைப்பு, தொழில், உடலுழைப்புக் கருவிகள் கேடு—எனப் பல கூறலாம்.

இந்த நோயை நாம் 'கீல்வாதம்' என்று பெயரிட லாம். வாதத்தில் எத்தனையோ தினுசுகள் உண்டு. எல்லாவற்றிற்கும் பொதுவான சில சிகிச்சை விதிகள் உண்டு. ஒவ்வொரு நோயாளியின் தனி நிலைமைக்கு உகந்தபடி, இச் சிகிச்சைத் திட்டங்களை மாறுபாடாகவோ, கூட்டியோ அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஔஷத சிகிச்சையானாலும், நோயாளியின் அறிவும் ஒத்துழைப்பும் அதிகம் தேவையாகும். இச்சிகிச்சை முறைகள் மூன்று பிரிவுகளுக்குள்ளும் அடக்கப் படுகின்றன. (1) நோயாளியின் பொது ஆரோக்கியத்தையும் வீரியத்தையும் உயர்த்துவது; (2) இந் நோய்க்கு இதர காரணமாயுள்ள உடல் கேடுகளை ஒழிப்பதோ, திருத்துவதோ; (3) நோய் வெளிப்பட்டுக் காணும் ஸ்தலத்திற்குச் சிகிச்சை—என்ற பிரிவுகளே.

சிகிச்சை விதி

கீல் அல்லது சதைப் பூட்டுகளின் (joints) வீக்கம்: இத்துடன் நோய் எலும்பையும் தாக்க, பூட்டுடன் எலும்பின் வீக்கம்; பாகங்களை உபயோகப் படுத்த முடியாதபடி கீல்வாத நோய்—ஆக மூன்று வகைகளாக நிபுணர்கள் பிரிக்கிறார்கள்.

முதல் கூறிய கீல்களின் அதாவது சதைப் பூட்டுகளின் வீக்கம், ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களிடம் அதிகமாகவும், சிறு வயதிலும் காணலாம். ஸ்திரமான இந்தக் கீல் வீக்கம், சாதாரணமாக, வயது, தொழில், புகழ், வகுப்புக்களை லட்சியம் செய்யாது. தன் இஷ்டம் போல் தாண்டவமாடும். கோபதாபம் அதிக முள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இது தீவிரமாய் வருவதற்குமுன் ரத்தவோட்டம் மந்தமாயும், உடல் நுனிகள் குளிர்ந்தும் ஈரம் கசிந்தது போலும், தோன்றும். நோயாளிகள் உடலை வெளியில்

பெண்களிடம்

காட்ட சக்தி யில்லாதவர்களாயும், சிதோஷ்ண மாறுதல்களால் பாதிக்கப் பட்டவர்களாயும் இருப்பார்கள். ஆனால், எலும்பும் கீலும் வீக்கத்திற்கு அடிமையாகக் கூடியவர்கள் சாதாரணமான சரீரக்கட்டுடன் களியுள்ள பான்மை வாய்ந்தவராயும், கொஞ்சம் சதை அதிகம் வைத்தும் காணப் படுவார்கள். மனதும் உடலும் சுறுசுறுப்பு வாய்ந்தவர்களாகவும் இருப் பார்கள். இந்த நோய் நாற்பது வயதிற்கு மேற்பட்டுத் தாக்குவது வழக்கம்.

முதல் கூறிய வர்க்கத்தார் கீல் வீக்க மட்டுமல்லாது, இதர நோய் களுக்கும் இரையாவதுண்டு. இவர்கள் உடல் கனம் குன்றியவர்களாகவே இருப்பார்கள். இவர்களுடைய பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும் முயற்சி, பயிற்சியாலும், உணவாலும் ஏற்பட வேண்டும். நடை முதலிய வைகள் செய்து கொள்வதுடன் தகுந்த உடல் பயிற்சியும், ஸ்வாசப் பயிற் சியும் அவசியமாகின்றன. உணவில், அதிகம் பழங்கள், கீரைகள், பால், முட்டை, வெண்ணெய் சேர்வது அவசியமாகும்.

இவர்கள் குளிர் ஜல ஸ்னானம் செய்தல் கூடாது. தாங்கும்படியான சூடுள்ள நீர் ஸ்னானம் செய்து, நல்ல துணியால், உடல் முழுதும் சுறு சுறுப்பாய்த் தேய்த்துக் கொள்வது நன்மை. உடை லேசாகவும், உஷ்ணம் நிறுத்தக் கூடியதாகவும் இருப் பது அவசியம். பாதங்களை ஈரமாக்கிக் கொள்வது கெடுதல். தகுந்த பாதரக்ஷை உபயோகிக்க வேண்டும். தொழிலையும், களைப்புறும்படியாக அமைப்பது கெடுதலுண்டாக்கும். நடுப் பகல் போஜனத்திற்குப் பிறகு, இரண்டு நாழிகை ஓய்வு எடுப்பதும் உத்தமம். மனக் கவலையும், களைப்பும், உடல் களைப்பைப் போலவே நோயைக் கொண்டு வரும், அதிகரிக்கும். சிறு விஷயங்களுக்கு அதிகக் கவலை கொள்ளாமலும், சமாதான சித்தத்துடன் வாழ்நாளைக் கடத்துவதும் அவசியமாகும்.

சில காப்புகள்

எலும்பும் கீழ் சதைகளுடன் வீங்கிக் கெடும் என்று கூறினோம். ஜனனத்திலிருந்தே, எலும்பைச் சார்ந்த, அதை நிலை நிறுத்தும், சதை நார்களின் க்ஷீணித்த நிலையும் இதற்குப் பெரும் காரணமாகக் கூறுகிறார் கள். சதைப் பூட்டுகளிலேயே கோளாறுகளும், ஆரம்பத்தில் இருப்ப துண்டு. எலும்பு முறிதல், பூட்டுகளுக்கு அதிக சிரமம் கொடுத்தல், பூட்டுச் சதைகள் நகர்ந்தோ, திரும்பியோ கெட்டுப்போவது (dislocation of joints), பிற்காலத்தில் நோவைத் தரும். சில தொழிலாளர்கள், சில பாகங்களைத் தினம் ஓயாது உபயோகித்து வருவதாலும், இந்த நோய் ஏற்படலாம். எந்த இடம் இவ்வாறு அதிகம் உழைக்கப்படுகிறதோ, அந்த இடத்தில் இந்த வீக்கம் கெடுதல் உண்டாகலாம். கல்லடிக்கும்

தொழிலாளர்களுக்கு மணிக்கட்டு, முழங்கைப் பூட்டு, தோள் பட்டை பாதிக்கப்படலாம். வயல்களில், நாள் முழுதும் ஓயாது உழைப்பவர்களுக்கு முதுகுத் தண்டும், இடுப்பும் பாதிக்கப்படுவது சகஜம். இந்த நோய் வருகிறதென்று தெரிந்தவுடனே, தொழிலை மாற்றிக் கொள்ளச் சொல்லலாமென்ருல், இது சாத்தியப்படாத காரியம்.

ஆனல் இந்நோயை இவர்களிடம் குறைத்து, தடுத்து, போக்குவதற்கு வாழ்க்கை வசதிகளும், பொது ஆரோக்கிய அமைப்பு வசதிகளும் அதிகரித்து அளித்தால் ஒத்தாசையாகும். தொழிற் சாலைகளில், சுரங்கங்களில் வேலை செய்யும் நிபந்தனைகளை அனுகூலமாக்குவது அத்தியாவசியமாகும்: அதிகக் காற்று, அதிக உஷ்ணம், அதிகக் குளிருக்கு இவர்களைக் காட்டிக் கொடுக்காமலிருப்பது, ஓய்வு ஸ்தலங்கள் திட்டம் செய்வது, சுடுநீர் ஸ்னனமும், நீர் துணிகளை மாற்றும் வசதிகளும் அமைப்பது, கனம் தூக்கும் வேலைகளுக்கு இயந்திரங்களை அமைப்பது, தொழிலுக்குத் தகுந்த ஜனங்களை நியமிப்பது என்பவைகளெல்லாம் கவனிக்கத் தக்கவை. ஊளைச் சதை அதிகம் உண்டானல் கீல்களின் சரியான சலனத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. எனவே இதையும் உணவு, பயிற்சி மூலம் திருத்தி, கீல் வீக்கத்தைத் தடுக்கவும், குணப்படுத்தவும் வேண்டும்.

வசதிகள்

ஓய்வு, தன் மொழி

நோயின் காரணங்களையும் சிகிச்சையின் நோக்கத்தையும் நோயாளிகள் தெரிந்து கொள்வது மிக்க அவசியம். விஷயங்கள் விளங்குவதால் அதிகக் கவலை கொள்ளமாட்டார்கள். எந்த நடத்தை நிலைகளால் இது ஏற்பட்டதோ, அவைகளை விலக்கவும் திடன் ஏற்படும்.

இந்த நோய் ஒரே மாதிரியாக எல்லாரிடத்தும் காணுது. இது சாதாரணமாகவும், தீவிரமாகவும், அதி தீவிரமாகவு மிருக்கலாம். பொதுவான சில சிகிச்சை எல்லா நோயாளிகளுக்கு முண்டு. நோய் அதி தீவிரமாக இருக்கும் காலத்தில், வீக்கம், வலி, நோயாளியை மிகவும் பாதிக்கும். முட்டிகளை உபயோகிக்கச் சக்தியில்லாமல் போவதுமின்றி, சலனத்திற்கு இஷ்டமுமிராது. இந்த மாதிரியான காலங்களில், நோயாளிக்கு ஓய்வு மிகவும் அவசியம். படுத்த படுக்கையிலிருக்க நேர்வது முண்டு. இந்த ஓய்வு வாரக் கணக்காகவோ, மாதக் கணக்காகவோ, நிலைமைக்கு உகந்தபடி அவசியமாகும். நல்ல காற்ருேட்டம், வெளிச்சம், மனதிற்கு ரம்யமான சுற்று ஸ்தலமிருப்பது அவசியம். இந்த ஓய்வு மனச் சாந்தியுடன் கலந்திருக்க வேண்டும்.

அதிதீவிரம்

உடலெல்லாம் இளக்கப்பட்டு, மனதும் சாந்தியில் நிலைத்து, பலன் பெற சவாசனத்தைப் போல் வேறு எதுவும் உலகில் சிருஷ்டிக்கப்படவில்லை; இனி உண்டாக்கவும் முடியாது. இதில் மல்லாந்து படுத்திருக்கும் நோயாளி, கட்டை விரலிலிருந்து சிரம் வரையில், ஒவ்வொரு சதையையும், ஒவ்வொரு சதைக் கூட்டம், நரம்பு, பூட்டுகளையும், தளரச் செய்கிறுன். மன சக்தியையும், இந்தத் தளர்ச்சி உண்டாக்க உபயோகிக்கிறுன். இந்த அபூர்வமான ஆசனத்தைச் செய்யும் முறைகளை 3-ம் பாகத்தில் காணலாம். இதில் உபயோகிக்க வேண்டிய தன் மொழிகளாவன :—

சாந்தி

"சதைகள், நரம்புகள் ஓய்வடைந்திருக்கின்றன. சுறுசுறுப்படைந்திருக்கின்றன. உயிர் ஓங்குகிறது. கீல்கள் தளர்ச்சி பெறுகின்றன. ஆரோக்கியம் பெறுகின்றன. நீட்டி மடக்க முடியும். குணமடைந்தேன், குணமடைந்தேன், குணமடைந்தேன்! ஓம் ஸாந்தி ஸாந்தி ஸாந்தி ஹி!!". ஔஷதங்களைக் காட்டிலும் இந்த சாதனை கண்டிப்பான பலனைக் கொடுக்கின்றதென்பதற்கு அனுபவமே அத்தாட்சி. வலி விடாது வதைத்தால், ஓய்வு கெடும். உடல், மனக் களைப்புண்டாகும். பசியும் குறையும். இந்த வலியைக் குறைக்க வேண்டும். ஒன்றிரண்டு வாரங்களுக்கு, நல்லுணவு, ஓய்வளித்ததும்; வீக்கம் வலி குறையும். இந்த வலியை வீங்கிய தலத்திலிருந்து குறைக்கச் சூழ்ச்சிகள் அவசியமாகின்றன.

தன் மொழி

இதற்கு, magnetic massage என்ற பிராணப் பிரயோகம் மிகவும் எடுத்தது. இதில் உடலைத் தொட்டுக் கொடுப்பது, உடலைத் தொடாமல் கொடுப்பது, என இரண்டு வழிகள் உண்டு. தொடாமல் கொடுத்துச் சிறிது சுகம் கிடைத்த பிறகு, தொட்டும் அளிக்கலாம். தொட்டு அளிப்பதிலும் சாதாரண சதை கசக்குதல் போல, சதைகள் நசுங்கிச் சிரமமடையாது. இதில் தடவிக் கொடுப்பதே ப்ரதானம். இந்த 'பிராணப் பிரயோகம்' செய்பவர், தாமே ஆரோக்கிய சாந்தி பெற்றவராக இருக்கவேண்டும், சற்று மனம் ஒருமைப் படுத்தும் சக்தி இருந்தால், பலன் சீக்கிரம் கிடைக்கும். ஹடயோக—ராஜயோக சாதனை, காயத்ரீ மந்திர சித்தியுள்ளவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை தீவிர பலனைக் கொடுக்கும். கொடுப்பவரை யோகி என்று அழைப்போம்.

பிராணப் பிரயோகம்

இவர் கைகளை நன்கு குளிர் ஜலத்தில் கழுவி, துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய பாகத்தின் விஸ்தீரணத்திற்குத் தக்கபடி, ஒரு கையையோ இரு கைகளையோ பிரயோகம் செய்யவும். தன் கையின் உள்ளங்கையை விரித்தவாறே, நோய் கொண்ட பாகத்திற்கு

அருகே கொண்டு போகவும். அதைத் தொடக் கூடாது. ஒரு மயிரிழை தள்ளி நிறுத்திக் கொள்ளவும். 62-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். கண்களால் அந்தப் பாகத்தைப் பார்த்த வண்ணம், மனதில், நோய் கொண்ட பாகத்திலிருந்து, அதிலுள்ள, கெட்ட ப்ராணு, வீக்கம், நீர், அசுத்தத்தை, தன் கையென்ற பஞ்சால் உறிஞ்சி இழுப்பதாகப் பாவித்து, சற்று விறுவிறுப்பாய் அரையடி உயரக் கையை இழுத்து, (63-வது சித்திரம்). வேறு ஸ்தலத்தில் மூன்று தரம் உதறவும். இம்மாதிரி ஆறிலிருந்து பத்துத் தடவை செய்யவும். பின், தன் கைகளைச் சிறிது சுடு ஜலத்தில் வைத்துக் கழுவி, கைகளைத் துடைத்து, நன்ருகச் சில தடவைகள் உதறி, விரல்களைக் கீழ் நோக்கித் தொங்கவிட்டால், முணுமுணுப்புடன் விரல்கள் நுனியிலிருந்து, ஏதோ கொட்டுவதுபோல் தோன்றும். இதுவே தன்னுடைய நல்ல ப்ராண அருவி.

இப்பொழுது நோய் கொண்ட ஸ்தலத்தின் மேல், விரல்கள் தொங்க பிடித்து, நல்ல பிராணன், விரல் நுனிகள் மூலம், நோய் ஸ்தலத்தில் விழுந்தவுடன், உயிர், நலன் அளிப்பதாகப் பாவித்து சில வினடிகள் நிறுத்தவும். 64-வது சித்திரம் பார்க்கவும். மறுபடி உதறி, இவ்வாறு சில தடவைகள் செய்யவும். இந்த சிகிச்சையை தினம் மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். நோயாளியின் மனேதிட பிராண சக்திக்குகந்தபடி, உடனேயோ, ஒன்றிரண்டு நாட்களிலேயோ, பலன் கிடைக்கும். அதிக வலியால் தூக்கம் வராதவர்களுக்கு மனமயக்க (Hypnotic) நித்திரை அளிக்கலாம். வலி மேற்கூறிய முறைகளால் குறைந்ததும், சதையை லேசாகத் தொட்டுத் தடவி, பிராண சக்தி அளிக்கலாம்.

இச் சிகிச்சை முடிந்ததும், ஞாபகமாக, கைகளை உதறி, குளிர் ஜலத்தில் சில வினடிகள் அமுக்கி, பிராண ஒழுக்கை நிறுத்தி, நோயாளியின் கெட்ட பிராணு தன்னைத் தாக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளவும். வீங்கிய பூட்டுகளைத் தடவி, உருவிக் கசக்கி, வலி நீக்க முடியா விட்டாலும், உடலின் இதர பாகங்களைப் பிடித்து விட்டு, தினம் இரு வேளை செய்வதால் நோய் கொண்ட ஸ்தலத்திற்கும் நன்மை உண்டாகும். தோலின் பாதுகாப்பும், சிகிச்சையும் நன்மையைத் தரும். உருவுவதால் ரத்தவோட்டம் சுறுசுறுப்படைய நன்மை ஏற்படும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு தரம், அல்ட்ரா வயலெட் ரே (Ultra-Violet Ray) கொடுப்பதால், உடல் நலமும் மனச் சாந்தியும் உண்டாகும்.

தற்காப்பு

தினம் ஒரு தரமாவது, சிறு சூட்டு நீரில், கடல் பஞ்சைத் தோய்த்து உடல் முழுவதும் தேய்த்து, துணியால் துடைப்பது, நன்மை தரும். இரவில் உடலுக் கொட்டியபடி, கம்பள (woollen)

ஒத்தடம் அங்கி தரிக்கவும். அடிக்கடி உடைகளை மாற்றி, ஈரம்படாது காத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பயிற்சிகள் படுத்த நிலையிலேயே கொடுக்க வேண்டும். இதற்கு முன் ஸ்வாசப் பயிற்சி அதி அவசியமாகும். இதுவும் யோக முறையில், பிராணுயாமத்தைச் சார்ந்ததே, மிகவும் உசிதமாகும்.

ஸ்வாசப் பயிற்சி

முக்கியமான இன்னும் ஒரு சிகிச்சை, திவிரமாய்க் கஷ்டப்படும், இன் நோயாளி கையாள வேண்டும் அது தான் ஸ்வாசப் பயிற்சி. சாதாரணமான மனிதன், உடலைச் சரியாக அமைத்து ஸ்வாசிப்பதில்லை. ஸ்வாசப் பை நன்ருக விரிந்து காற்றை இழுத்து ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து, ஆரோக்கியத்தைக் காப்பதில்லை. சரியான ஸ்வாசத்தால், ஸ்வாசப் பையை நன்ருக உபயோகிப்பதால், ரத்தத்தில் பிராணவாயு அதிகம் சேகரிக்கப் பட்டு, ரத்தவோட்டம் துரிதமாகி, அமோகமான பலன் ஏற்படுகிறது. பூட்டுக ளெல்லாம் அமுக்கஇயலாதபடி வீங்கி, வலி தந்தாலும், இந்த நிலையை மாற்றி சுகம்பெற, ஸ்வாசப் பெருக்கும், சீர்திருத்தமும் அவசியமாகின்றன. மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த உண்மையை இப்பொழுதுதான் ஒப்புக் கொண்டு, இதற்காகப் பயிற்சிகள் கூற வருகிருர்கள்.

இவ்விஷயங்களை நம் முன்னேர்கள் எண்ணிலா ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே அறிந்திருந்தார்கள். இந்த ஸ்வாச சம்பந்த முன்னேர் அறிந்தார் மான, பல பிராணுயாம முறைகளால், உடலை அழிவற்றதாயும், முதுமையற்றதாயும் செய்து அறிவார்கள்.

நாடி சுத்தி என்ற பிராணுயாமப் படியை, சாந்தி யோகத்தையும் ஆனந்த ரகஸ்யத்தையும் வாசித்தவர் அறிவார்கள். இந்த சாதனையில் ஒரு நாசி வழியாய்க் காற்று இழுக்கப்பட்டு மறு நாசி வழியாக உடனே வெளிச் செலுத்தப் படுகிறது. உள்செலுத்தும் காலம், வெளிச் செலுத்தும் காலம் என்று காலக் கணக்கு உண்டு. இது எப்படிச் செய்வது—முதலான இதன் மர்மங்க ளெல்லாம் சாந்தியோகத்திலும், 3-ம் பாகத்திலும் காணவும்.

இதை உட்கார்ந்து, முடிந்தால் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்ய விதி. பூட்டுக ளெல்லாம் வீங்கி, அசைய முடியாதிருக்கும் நோயாளி, இந்த முறையில் செய்வது இயலாது. கால்களை மடிக்கவே முடியாது. கைகளை மடித்து, உபயோகிக்க சக்தி இருந்தால், பெரும் புண்ணியம்! நாடி சுத்தி

யின் பலனைப் பெற, நாம் ஒரு வழி கண்டு பிடித்துள்ளோம்: அதாவது, கை கால்களை நீட்டி அமர்த்தி, மல்லாந்து படுத்தவாறே, ஸ்வாச அப்பி யாசம் செய்வது.

65-வது சித்திரத்தைக் காணவும். இதைப்போல், மல்லாந்து படுக் கவும். கீழே மிருதுவான மெத்தை விரிப்பது நலம். வலக்கையை நாசிக்குக் கொண்டு போய் ஒவ்வொரு நாசியையும் மாற்றி, மாற்றி அடைத்து, மற்றொரு நாசி வழியால், ஸ்வாசத்தை நிரப்பிப் பின் வெளி யிடவும். இதைச் செய்ய வேண்டிய முறை, காலத்திட்ட மெல்லாம் நாடி சுத்தியைப் போலவே.

தேவையான ஓய்வெடுத்து இம்மாதிரி, பத்து பதினைந்து தடவைகள் செய்யவும். நாளாக நாளாக, தடவைகளை அதிகரிக்கவும். ஒரு வேளை செய்யத் தொடங்கி, இரு வேளை, மூன்று வேளைகள் செய்யவும். இந்த முறையால், அதிகமான பிராணவாயு உள்ளிழுக்கப்படுகிறது. டயாப்ரம் சதைகளையும், வயிற்றுச் சதைகளையும் நன்கு உபயோகிக்க நோயாளி அறிகிறான். ஸ்வாசப்பை சுத்தமாகிறது, வேலை உன்னதமாகிறது. ரத்தத் தின் பிராணவாயு சேர்க்கை அதிகரிக்கிறது. வயிற்று பாகங்களில், மூலை முடுக்குகளில் ஒளிந்திருந்து. உதவாத ரத்தம் தீவிரமாய்ப் பரவி நன்மை யளிக்கத் திரட்டப் படுகிறது. உடலில் பொது ரத்தவோட்டமும் துரித மடைகிறது. இது யோக வழி.

இதர ஸ்வாசப் பயிற்சிகள் உள்ளன. இவைகளும் நன்மையைத் தரும் இம்முறைகள் வலிவும்-வனப்பும் என்ற நூலில் விவரிக்கப் பட் டுள்ளன. சுருக்கமான முறையில் இங்கு, பொது உடல் நலம் அதிகரிக்க, விளக்கிக் காட்டுவோம்.

நோயிருக்கும் பொழுது சிகிச்சை முக்கியமே. ஆனால் அசையாத, முடியாத நிலையையும், ஜுரத்தையும் எச்சிகிச்சையாலும் குறைத்த பிறகு சந்தோஷத்துடன் சுகமா இருப்பதற் கில்லை. மாதக் கணக்கிலோ, ஒன்றிரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகோ வந்து வாட்டும். சற்று குண மடைந்தவர்கள் எதிர்காலத்தேவையை மறக்கவே கூடாது. வந்த பிறகு மறுபடி வருந்துவது பயனற்றதாகும். உயர்ந்த அறிவிற்கும் எடுத்த தாகாது. எந்த சிகிச்சையால், தற்போதைய குணத்தைப் பெற்றாலும், இது திரும்பி வராது. தடுப்பதற்கு ஈடற்ற மார்க்கம், யோக சிகிச்சையே. உணவு ஒழுக்க இயற்கை தர்மங்களுடன், யோக சிகிச்சையைப் பூட்டினால், தைரியமாக சுக வாழ்க்கையை நடத்தலாம்.

பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்த வேண்டுமென்ற தலைப்பில் ஸ்வாசப் பயிற்சிகளை கவனித்தோம். அசைய முடியாதவர் பூட்டு விக்கம்

கொண்டவர் எவ்வாறு சவாசனத்தில் அமர்ந்தபடி நாடி சுத்தி செய்யலா மென்று கூறினோம். சற்று கைகள் அசைக்க முடிந்தால், கீழ்க்கண்ட இரு ஸ்வாசப் பயிற்சிகளையும் பழக வேண்டும்.

சுமார் ஒரு அடி அகலமுள்ள, ஒரு கட்டில்மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் கட்டில்மேல் நீட்டப்பட்டிருக்கலாம். இரு கைகளையும் தோளிலிருந்து, நெட்டக்குத்தலாய் நிறுத்தவும். உள்ளங்கைகளை ஒன்றுக் கொன்று பார்த்தவாறு நிறுத்திக் கொள்ளவும். இந்த நிலை 66-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்பொழுது, ஸ்வாசத்தை முற்றிலும் வெளிவிடவும். பின், ஸ்வாசத்தை வெளி இழுத்தவாரே, கைகளைத் தரை நோக்கிக் கோணலின்றி இறக்கவும். கைகளை வளைக்காமலும், அதிக விறைப்பாயில்லாமலும், அமைத்துக் கொள்ளவும். கீழே போகும்பொழுது உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தைப் பார்த்திருக்கும். முடிந்தவரை கீழே இறக்கியதும், நெஞ்சில் ஸ்வாசமும் முற்றிலும் நிரம்பியிருக்க வேண்டும். இந்த நிலை 67-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

இங்கு 2-லிருந்து 4 வினாடிகள் நிறுத்தி, ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டவாறே, கைகளை உயர்த்திப் பழைய ஆரம்ப ஸ்தானத்திற்குக் கொண்டு வரவும். இந்த ஸ்தானத்தில் காற்று முற்றிலும் வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். கைகளைத் தாழ்த்தும் காலத்தைக் காட்டிலும், உயர்த்தும் காலம் அதிகரித்திருக்க வேண்டும். இது நெஞ்சை அகட்டி, கூட்டைப் பற்றிக் காக்கும், இணைச் சதைகளை பலப்படுத்தி, ஸ்வாசப் பைகளை அதிகக் காற்றை உள்ளிழுக்கச் செய்யும். இம்மாதிரி தேவையானபொழுது ஓய்வெடுத்து, 10 தடவைகள் செய்யலாம். இம்மாதிரி இரு முறைகள் செய்வது நலம்.

இதற்குப்பின் கைகளை உயர்த்தி நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி, உள்ளங்கைகளை கால்கள் பக்கம் நோக்கியவாறு அமைத்துக் கொள்ளவும். இந்நிலை 68-வது சித்திரத்தில் காணலாம். இப்பொழுது பலகையின் மீது படுத்திருப்பதில் ஒரு விசேஷம் கவனிக்க வேண்டும். பலகையின் நுனியும், தலையின் நுனியும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.

ஸ்வாசத்தை முற்றிலும் வெளியே விட்டு, கைகளைப் பின்புறமாகத் தாழ்த்தவும். தாழ்த்தும்பொழுது, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்க வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் கைகள் பின்செல்லுமோ அவ்வளவு தூரம் தாழ்த்தவும். இதற்குள் நெஞ்சில் ஸ்வாசம் முற்றும் நிரம்பிவிட வேண்டும். பலகையை விட்டு முதுகு மேலே எழும்பக் கூடாது.

இந்நிலையில் 2-லிருந்து 4 எண்ணிக்கைகள் நிற்கலாம். இதை 69-வது சித்திரத்தில் காணவும். பின் ஸ்வாசத்தை வெளிச் செலுத்திய

வாரே, கைகளை உயர்த்திப் பழைய ஆரம்ப நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடவும். இந்தஸ்தானத்தில் காற்று முற்றிலும் முடிந்தவரை வெளிச் சென்றிருக்க வேண்டும். இங்கு சுமார் 3-வினாடிகள் நின்று, மறுபடி இதையே செய்யவும். இவ்வாறு 6-லிருந்து 10—12 தடவைகள் செய்ய லாம். இரு முறைகள் செய்யவும்.

இந்தப் பயிற்சியின், ஸ்வாச அதிகரிப்பாலும், பூர்ணத்தாலும் ஏற்படும் தீவிர பலன்களுடன், நெஞ்சும் ஆழம் பெறும்.

பொது ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும் முறைகளால், சிகிச்சை கவனித்தோம். இனி, இந்த நோய், ஏற்படுவதின் காரணம் என்ன வென்று கண்டுபிடித்து, அதை விலக்க வேண்டும். இதுவே முன் கூறியது போல் சிரமமான காரியம். கண்டு பிடிப்பது வைத்திய நிபுணருக் குச் சிரமம். விலக்குவது யோக சிகிச்சைக்குச் சிரமமல்ல.

இந்த நோய் கொண்ட காலத்தில் ஜனங்களிடத்தில் ஏற்படும் உடலுழைப்பு மாறுபாடுகளையும், உடலமைப்பு மாறுபாடுகளையும் (physiological and anatamical deviations) ஆராய்ச்சி செய்யத் தேவை யாகும். இதற்குச் சம்பந்தப்பட்ட வெளி எலும்பு முதலியவைகளின் குறிப்புகளும் கவனிக்கத்தக்கவை.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சை ஆராய்ச்சி

உடலிலுள்ள வேறு கருவிகள் கெட்டு விஷம் உண்டாக்க, இந்த நோய் உண்டாகலாம். இந்தக் காரணத்தை விலக்குவது, சிகிச்சையின் ஒரு அங்கமாகும். வைத்தியர்கள் சாதாரணமாக ஏதாவது கருவிகள் கெட்டிருந்தால் அதை உடனே அறுக்கவோ, பிடுங்கவோ முற்பட்டு விடுவார்கள். இவ்வாறு உடனே செய்து விடுவது உசிதமில்லை யென்று மேல் நாட்டு நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். தாழ்ந்த உடல் சக்தியை அதி கரிக்கும் சூழ்ச்சிகளை உபயோகித்துப் பார்க்க எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

சில நோயாளிகளின் சரித்திரத்தைக் கேட்க, மிகவும் விசித்திரமாக இருக்கும். பல்லில் கேடிருக்கிறது என்று, பல் டாக்டர், இவரை எட்டு மாதக் குழந்தையாக்கி விடுவார். கண்களில் ஏதோ தவறென்று, கிழவன்— கண்ணாடியை மாட்டுவார்; மூக்கில் அடைப்பென்று, மூக்கு ஸ்பெஷ லிஸ்ட், அதைக் குடைந்தெடுத்து விடுவார். காதில் சற்று வலி யென்ற தும், காது நிபுணர் முழுச் செவிடாக்குவார். கடைசியாக, எல்லோரும் சேர்ந்து, அந்த அப்பாவி, அபெண்டிக்ஸ் (Appendix) மேல் குற்றம் சாட்ட, வயிற்றைக் கிழித்து, அதையும் எடுத்து விடுவார்கள். வைத்தியர்



சித்திரம்—75
(திராடகம்)



சித்திரம்—76
(நாசாக்ரம்)



சித்திரம்—77
(ப்ரூம்த்யம்)



சித்திரம்—78
(கண்களை இடப்பக்கம் ஒதுக்குதல்)



சித்திரம்—79.
(கண்களை வலப் பக்கம் ஒதுக்குதல்)



சித்திரம்—81.
சாரதா டி. பி. கிளாண்டு
இருந்த இடத்தைக் காண்பித்தல்



சித்திரம்—80.
சாரதாவின் குழந்தைப் படம்



சித்திரம்—82.
சாரதாவின் நடன [நிலை

களிடம் சுற்றுப் பிரயாணத்திற்கு ஆரம்பித்த பேர்வழி, பல், பவிஷு, கண், மூக்கு, வயிறு எல்லாம் போய், பணமும் போய் உடலிற்கு வதை நோயுடன் பத்திரமாக வீடு வந்து சேருவான். நோயோ, "சித்தினி சித்தினி செத்தாயோ?" "நானேன் சாகறேன், சிமாட்டி!" என்று உல்லாசமாகப் பரவிக் கொட்ட மடிக்கும்! போதாக்குறைக்கு, இவன் உடம்பெல்லாம், காசைப் பிடுங்கிக் கொண்டு, துளையிட்டிருப்பார்கள்! இதுதான் இன்ஜெக்ஷன். ஒவ்வொரு டாக்டரும் தலைக்குப் பத்து குத்துப் போட்டால், உள்ளே நுழைந்த மருந்துகளெல்லாம் சேர்ந்து கொண்டு கும்மி யடிக்கும்! அடே அப்பா! இந்த இன்ஜெக்ஷன் பெருமை, சொல்லி முடியாது. கண்ணுடி மாட்டிக் கொள்ளும் பெருமையைக்கூட தோற்கடித்து விடும்! நம் நாகரிக சிமான் சிமாட்டிகளின் இன்ஜெக்ஷன் பெருமை, நம் அனுதாபத்திற்குப் பாத்திர மாகின்றது.

"அவசரப்பட்டுப் பல்லைப் பிடுங்கி, பறந்து விழிக்காதீர்கள். இயற்கை முறைகளால், உடல் வீரியத்தை அதிகரித்து, குணம் பெற முதலில் பாருங்கள்; ரண சிகிச்சை என்பது, கடைசி விமோசனம்!" என்று நிபுணர்கள் பலமாகக் கூவுகிருர்கள்.

டான்ஸில்ஸ், பூச்சி ஓட்டை விழுந்த விஷத்திற்குக் காரணமான பற்கள், கெட்ட அபெண்டிக்ஸ், சிறுநீர் கருவிகள் விஷநிலை, கர்ப்பப் பை, கர்ப்ப வழியின் கேடு, இவை யெல்லாம் காரணமாகுமாம். பரீட்சையில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். டான்ஸிலிடிஸ், பற்கள் நோயிருந்தாலும், அபெண்டிஸைடிஸ் முதலியவை இருந்தாலும், யோக சிகிச்சையால் இவைகளைப் போக்கும் முறைகளை மற்ற பகுதிகளில் கவனித்துள்ளோம். அவைகளில் கூறப்பட்ட சிகிச்சைகளைக் கையாளவும்.

இந்த நோய் கொண்டு விஷம் கக்கும் கருவிகளுக் கெல்லாம், சமய சஞ்சீவி ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான் சர்வாங்காசனம். இதைச் செய்யும் முறை 3-ம் பாகத்தில் காணவும். கீல் வாதத்தில் சதைப் பூட்டுகளெல்லாம் வீங்கி, அசையா பிம்பமாய் படுத்

சஞ்சீவி

திருக்கிறவர்கள், எவ்வாறு இதைச் செய்ய முடியும்? நோயாளிக்குத் தகுந்தபடி யோக நிபுணர், தாம் செய்யும் சூழ்ச்சிகளைப் பலன் குறைந்து விடாது விளக்குவார். ஊசிக்கும் மருந்துக்கும் பணத்தைக் கொட்டும் மக்கள், செலவைப் பார்க்காது, உண்மை யோக சிகிச்சை நிபுணரின் உதவியைப் பெறுவது அவசியம்.

பொதுவாக, தானுக இந்த நிலைக்கு வர முடியாத நோயாளி, பிற ருடைய உதவியால் இந்த ஸ்தானத்தில் நிற்க வேண்டும். எல்லா

உரவி

ஆசனங்களைச் செய்தும் போகவில்லை யென்று சிலர் கூறுவதுண்டு. இவர் செய்யும் முறை தவருக இருக்கலாம். அல்லது செய்யும் காலமும், தீவிரமும் போதாமல் இருக்கலாம். இவை சரியாக இருந்தாலும், உணவு, ஒழுக்கம், பிரம்மசர்யம் இல்லாமல் பலனை இழக்கலாம். நிபுணர்தான் பரீட்சை செய்து, திட்டங்கள் செய்ய முடியும்.

சர்வாங்காசனத்தைப் படிப்படியாக, இருபது, இருபத்தைந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தும் காலத்திற்கு உயர்த்தினுல் பலன் தெரியும். இந்த ஆசனத்துடனே, அல்லது இது முடியாவிட்டாலோ, வேருெரு ஆசனம் செய்ய வேண்டும். இது நம் சாஸ்திர முறைப்படி கிழவனையே குமரனுக்கி விடும்! விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனத்தைப் போல் இருந்தாலும் அதல்ல! பலனும் வேறு. அது செய்யாத பல வேலைகளை இது செய்யும். அது செய்ய இயலாதவர்களுக்கு, இது நல்ல விமோசனமாகும், இது 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விபரீதகரணியில், கழுத்து நீண்டு நிமிர்ந்தும், மோவாய்கட்டை நெஞ்சில் படாமல் அகன்றும் இருக்கின்றன. முகம், சிரஸிற்கு ரத்தவோட்டம் தடைப்படுவதில்லை. மூளை பாகங்களில் பதிந்துள்ள குழலற்ற கோளங்களுக்கும் ரத்தம் பரவுகிறது. நரம்புகள் தலை ஆபீஸான மூளைக்கு ரத்தப் பெருக்கும் உண்டாகிறது. பாதிக்குப்பாதி சிரஸாசனத்தின் பலனும் விபரீதகரணியில் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நரம்பு கோசங்களெல்லாம் விழிப்புற்று நரம்பு வீரியம் அதிகரிக்க, வாதம் பாதிக்காது அகலும். தைராய்டுக்கும் ரத்தப் பெருக்கு உண்டாகும் சர்வாங்காசனத்தின் பாதிப் பலனும் விபரீதகரணிக்கு உண்டு, எந்தப் பாகங்களில் விஷம் ஏற்பட்டிருந்தாலும், இதன் மூலம், அதைப் போக்க முடியும். மேலும் நுரையீரலுக்கும், நெஞ்சுக்கும், அதனுள் அமைந்த கருவிகளுக்கும் உன்னத பலன். பல பூட்டுகளில் ரத்தவோட்டம் மந்தமாயும், தடைப்பட்டும் நிற்கும். ரத்தவோட்டத்தை துரிதம் செய்து நன்மை உண்டாக்கும். அசுத்த ரத்தம் இதயம் நோக்கி வர, இந்த ஆசனத்தில் இயற்கை சௌகரியங்கள் ஏற்படுகின்றன.

ரத்த சுத்தம், ரத்த ஓட்ட சுறுசுறுப்பு, விஷத்தைக் கொல்லும் சக்தியின் அதிகரிப்பு, ஹிருதயத்திற்கு வீர்யம், பலம் எல்லாம் ஏற்படுகின்றன. சர்வாங்காசனத்தில் நிற்க இயலாதவர், பிறர் உதவியால் நிற்பதுபோல், விபரீதகரணி செய்ய இயலாத நோயாளிகள், தலையணை உதவியைக் கொள்ளலாம். சுலபமாக விபரீதகரணியில் அமரும் விதம் 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, கைகளால் தாங்க வேண்டிய உடல், ஒரு மிருதுவான படுக்கையின் மேல் உட்கார்ந்திருக்

கிறது. அதாவது மூன்று, நான்கு தலையணைகளைக் கம்பளியில் சுற்றி, பிறர் உதவியால் நோயாளியின் முதுகு, கால்கள் தூக்கப்பட்டு, படுக்கையின்மேல் வைக்கப்பட வேண்டும். கால்கள் நிலை நிறுத்த சக்தியற்று இருந்தாலும், அதையும் ஒருவர் அந் நிலையில் பிடித்துக் கொள்ளலாம். படுக்கை நுனி தோள் வரையில் சென்றிருக்கிறது.

எவ்வளவு பலஹீனமானவர்களும் இந்த ஆசனத்தைச் சிரமமின்றி செய்யலாம். நோயாளியின் நிலைமை, நோயின் அவசியம் இவற்றிற்குத் தக்கபடி, இதர ஆசனங்களின் சேர்க்கைக்குள் இந்த ஆசனத்தில் நிற்கும் காலத்தையும், எத்தனை தடவைகள் செய்ய வேண்டு மென்பதையும் நிர்மானிக்க வேண்டும். இரண்டு நிமிஷங்கள் நிற்கலாம்.

சிரமமில்லை

இதிலிருந்து ஏழு எட்டு நிமிஷங்களுக்குப் படிப் படியாக நிற்கத் திட்டம் செய்து கொள்ளலாம். மோத்த காலம் இதை மட்டும் செய்வதானல், பதினைந்து இருபது நிமிஷங்களுக்கு மேல் நிற்கத் தேவையில்லை. இந்த மொத்த காலத்தை இரண்டு மூன்று தடவைகளில் பூர்த்தி செய்யலாம். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் சேர்ந்தால், இதை ஏழிலிருந்து, பத்து நிமிஷ்ங்களுக்குமேல் செய்யத் தேவையிராது.

வீக்கமும் வலியும் அதிகமாகி, பூட்டுகளை அசைக்க முடியாத காலங்களில், படுத்த படுக்கையில் ஓய்வு கொடுப்பதே நலம். இந்த ஓய்வு சவாசனத்தில் மிக்க நன்மையுடன் ஏற்படுகின்றது. இக்காலத்தில் நோய் கொண்ட பாகம் நன்மையடைய தன்-மொழிகளை உபயோகிக்கவும்.

ஓய்வு

இதன் விவரங்கள் **சாந்தி யோகத்தில்** 62 64 பக்கங்களில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இடுப்பு உபயோகமாக இருக்கும் வரை, முன் கூறியபடி விபரீதகரணியைக் கொடுக்கலாம். எந்தப் பயிற்சிகள் நோயைத் தீர்க்குமோ, அவைகளே நோய் வராமல் தடுக்கும். ஒரு தரம் வீக்கம் கண்டு, சலனம் ஏற்பட்டால் மறுமுறை நோய் தாக்குமுன், கீழ்க்கண்ட பயிற்சிகளை முறைப்படி பழகுவது அவசியமாகும்.

கழுத்திலிருந்து மேல்முதுகு வரை நோய் தாக்காதபடி நோய்க்குக் காரணமிருந்தாலும் ஒழிக்க, புஜங்காசனம் மிகவும் எடுத்தது. தோள் சதைகளுக் கெல்லாம் நன்மையுண்டாகும். சலபாசனத்தினுல் அடிவயிற்றுச் சதைகள் கீழ் முதுகு பாகங்கள் நரம்புக ளெல்லாம் காக்கப்படுகின்றன. நடு முதுகிற்குத் தனுராசனம் நன்மை தரும். இவைகளை மூன்று தடவைகளிலிருந்து ஆறு அல்லது எட்டுத் தடவைகளுக்கு உயர்த்தவும், ஒவ்வொரு தடவையிலும், ஆறு விநுடியிலிருந்து ஒரு நிமிஷம் வரை நிறுத்தலாம். பஸ்சிமோத்தாஞசனம், ஹலாசனம், கீல்வாதங்களைத்

தொலேக்கவே ஏற்பட்டன் என்று கூறலாம். இவைகளேயும் ஆறிலிருந்து பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்வது உசிதம். ஒரு தடவைக்கு ஆறிலிருந்து இருபது வினடிகள் நிறுத்தலாம். த்ரிகோணசனம், பாதஹஸ்தாசனம், யோகமுத்ரா இவைகளேயும் உபயோகிக்கவும். இந்த ஆசனங்கள் செய்யும் முறைகள் 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளவும்.

முதலில் ஒரு வேளே பயிற்சி. நோய் ஆரம்பித்து, இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து, காலே, மாலே இரு வேளேயும் செய்யவும். வீங்கின பாகங்களே வலிக்கு இதமானபடியே வைத்துக் கொண்டுவிடுவது பூட்டுகளுக்கு அபாயம்; பலாத்காரம் செய்து உபயோகிப்பதும் கெடுதல். நிபுணரின் உதவி மிக நன்மையாகும். படுத்த நிலேமையிலுள்ள இந்த நோயாளிக்கு அளிக்கும் சிகிச்சை முறைகளே இனி கவனிப்போம்.

தீவிர நோயில் சிகிச்சை

அரை குறையாக இதன் சேஷ்டைகள் முதலில் தோன்றும். தற்கால வாழ்க்கையில் இவைகளேக் கவனிப்பதில்லே. பிடிப்புகள், முட்டுவலிகள், சிறிது வீக்கங்களென்ற அபாய அறிகுறிகளேப் புறக்கணிப்பது சகஜம். அதிலும், உணவும் ஒழுக்கமும் சீர்திருத்தமாக வேண்டுமேயானல், சிலர் உயிரை இழந்தாலும், காப்பி, மிளகாய் அசையா ஆணேக்குட்டி வாழ்வைக் கைவிட மாட்டார்கள். வதைப்பட்டும் நாக்கை
இயற்கை வாழ்க்கை யடக்கத் திறன் அற்ற அடிமைத்தனம் சற்று அரு
வருப்பை உண்டாக்கத்தான் செய்கின்றது. அதிலும்
சிறிது பணமுட்டை இருந்து விட்டால், ஊசி வதையிலிருந்து விடுபட்டதும், பழைய வழக்கங்களுக்குள் தலே கீழாகவே பாய்வார். இத்தகைய வாழ்க்கையை விலங்குகளிடத்தில் கூடக் காண மாட்டோம். இவை பசி இல்லாது உண்பதில்லே. இயற்கை மாருட்டப் பொருளே நாடுவதுமில்லே. இவைகளுக்கு நாக்கு, நண்பன்; சத்துருவல்ல!

படித்தும், கலேகள் பயின்றும், பெரும் பதவி பெற்றும், உடல் விஷயத்தில் சோம்பலுக்கு இரையாகி, விழிக்காது வாழ்கிருர்களே என்ன விந்தை! இவர்கள் சோம்பலும், இயற்கை விரோத பழக்கங்களும் சமூகத்திற்கே அபாயத்தை விளேவிக்கும்.

இந்த மொழிகளேக் கீல் வாத நோயாளிகள் படித்துச் சிந்திக்க வேண்டும். தங்களிடம் பிழைகள் இருந்தால், திருத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பின் விதியையும், மனேவியையும் குற்றம் சாட்டலாம். சமூக நன்மைக்கென்றே இவைகள் கூறப்படுகின்றன, நோய்ச் சவுக்கு அடிக்கும் வரை காத்திருப்பானேன்? உடலில் வீரியமுள்ள பொழுதே விழித்துக் கொள்ளலாமே. படுத்த படுக்கையில் இந்த

நோய் நீட்டி விட்டதென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். கணுக் கால்கள், கைப் பூட்டுகள் வீங்கி வலியாக அசைக்க முடியாத நிலை யென்றும் வைத்துக் கொள்ளுவோம். இத்துடன் மலச் சிக்கல் ஜீரணக் கோளாறு களும் தலை காட்டுவது சகஜம். சற்று வலிக்கு இடமானுலும் கை கால்களை சரியான இயற்கை முறையில் நீட்டி ஒய்வு எடுக்கவும்.

சிகிக்சை : மூன்று வேளை சவாசனம். 3-ம் பாகத்தில் உள்ள படி, தன்-மொழிகளையும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளைக் கும் பத்து நிமிஷ காலம் செய்யவும்.

படுத்த படுக்கையில் நாடி சுத்தி. இதன் முறை மூன்ரும் பாகத் தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு ஆரம்பித்து, வேளைக்குப் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்கு அதிகரித்துக் கொள்ளவும். கை உபயோகமில்லையாதலால், இன்னொருவரை மாற்றி மாற்றிக் கணக்குப் படி நாசித் துவாரங்களை அடைத்து அகற்றச் சொல்லவும்.

பிறர் உதவியால் விபரீதகரணி, சுருட்டிய படுக்கையின் மேல் செய் யவும். வேளைக்கு மூன்று தடவையாகவும், தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து ஐந்து நிமிஷங்கள் வரைக்கும் செய்யவும். இதன் விவரமும் முன்பே கூறியுள்ளோம்.

வீங்கிய பூட்டுகள்மேல் பிராணப் பிரயோகமும், சூடுள்ள நீரால், பதார்த்தத்தால் ஒத்தவும் செய்யலாம். வீக்க ஸ்தலத்தைச் சுற்றி, முறை தெரிந்தவர் (Massage) அமுக்கி விடலாம்.

கெட்டியாகாரம் நிறுத்தப்பட்டு. கஞ்சி ஆகாரம் எடுத்தது. பாசிப்

உணவு	பருப்புக் கஞ்சி, கோதுமை ரவைக் கஞ்சி நலம். பால் சேர்க்க வேண்டும். வெல்லம் அல்லது உப்பு சேர்க்க லாம்.

மூன்று வேளை, வேளைக்கு மூன்றிலிருந்து நாலு அவுன்ஸ் பழரசம், சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சி, கருப்புத் திராட்சை மிகவும் எடுத்தவை. முதல் மூன்று நாட்கள் இவ்வாறும், பின் நான்கு அல்லது, வீக்கம் வலி தணிந்து குணம் காணும் வரை ஒரு வாரத்திற்கு மேல் போகாது, இரண்டு மணி களுக்கு ஒரு தடவை, எட்டு அவுன்ஸ் மேற் கூறிய பழரச மட்டும் கொடுக் கவும். வேறு ஒரு ஆகாரமும் கொடுக்கக் கூடாது.

எழுந்திருந்து நடமாட சக்தி வரும் வரை, கஞ்சி, பாலுடன், பழ ரசம், பச்சையாக, காரெட், வெள்ளரி, வெண்டைக்காயும், சமைத்த கீரைகளும், பாலில் பூண்டு வேக வைத்துக் கொடுக்கவும்.

இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து, சர்வாங்காசனம், பிறர் உதவியால் கொடுக்க வேண்டும். ஏழு நாளைக்குப் பின் இரு சர்வாங்காசனம் வேளையும், அதற்குப் பின் மூன்று வேளையும், வேளைக்குப் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷங்கள் கொடுக்கலாம், நிபுணரின் உதவி நலம். இத்துடன் பிறர் உதவி கொண்டு பஸ்சிமோத்தானுசன, ஹலாசனங்களுக்குத் தூக்கிவிடச் செய்யவும். அங்கங்கள் உபயோகத்திற்கு வந்ததிலிருந்து, நிபுணரையும் கேட்டு கீழ்க்காணும் ஆசனங்களைப் பழகவும்.

புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், விபரீதகரணி, அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம், யோக முத்ரா, திரிகோணுசனம், பாதஹஸ்தாசனம், உட்டியாணு, நௌலி. இவைகளைக் காலையில் செய்து, தொடை, கால், மார்பு, இடுப்பு, வயிற்றுப் பயிற்சி முதலிய பயிற்சிகளை மாலையில் செய்யலாம், பகுதி 10–ஐ பார்க்கவும்.

இக்காலத்தில் மெத்த புஷ்டியாக அதிகம் பால் சேர்த்து உண்ணவும், அதிக விவரம் '**ஆரோக்கிய உணவு**' என்ற நூல் விளக்குகின்றது.

மலச் சிக்கலுக்கென்று, பேதி மருந்துகளை உபயோகிப்பது உசிதமில்லை. இது கூடாதென்று சிலர் சட்டமிடுகிருர்கள். இரண்டு மூன்று நாளைக் கொரு தரம் எனிமா கொடுக்கலாம், (Liquidparafin) லிக்விட் பேரபின் உபயோகிக்கலாம். ஆனுல் பழரசப் பத்திய மிருந்தால், மலச் சிக்கல் சீக்கிரம் ஒழியும். பயிற்சிகளும் இதை விலக்கும். ஜீர்ணக்கேடும் ஏற்படாது.

வீங்கின பாகங்களை சிறிய சூட்டு நீரில் அமுக்கி அடிக்கடி வைக்கலாம். இம்மாதிரி நீரில் இடுப்புவரை அமுக்கி (Tub–bath) விடுவதும் உசித மாகும்.

பயிற்சிகளை, உடல் நலம் பெற்ற பிறகும், ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஒரு வருஷம் வரை, தொடர்ச்சியாகப் பத்தியத்துடன் செய்து இந்த ரோகத்தை உடலிலிருந்து முற்றிலும் விரட்டி விட வேண்டும். வாழ்க்கையில் நித்திய கர்மாவாக தினம் அரை மணி நேரம் செய்து, உணவையும் ஒழுங்கு படுத்திவிட்டால், சுகமாய் வாழலாம்.

இந்த கீல் வாதத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்ட குதிவாதம் (Gout), தொடை வாதம் (Sciatica), முதுகு வலி (Lumbago) என்ற வகைகளும், யோக சிகிச்சையால் எளிதில் குணமடையும், முறைகளும் ருமேடிசம் போலவேதான்.

அத்தியாயம்—3. சிகிச்சைத் திட்டம்

படுத்த படுக்கையாக, மிகவும் தீவிரமாக நோய் தாக்கப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறவர்களுக்கு சிகிச்சை என்ன, அது எவ்வாறு அளிக்கப்பட வேண்டும் என்பதானது முந்தின அத்தியாயங்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளன, தீவிர நிலை அகன்ற பின்பும், இடம் கொடுக்கும் பொழுது பிறர் ஒத்தாசையால் அளிக்க, தீவிர நிலையிலும், மேற் கொள்ள வேண்டிய பயிற்சித் திட்டம்.

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 விருந்து 20 நிமிஷம்
2.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி		5 ,, 10 ,,
3.	அர்த்த ஹலாசனம்	3	4 ,, 6 வினாடி
4.	அர்த்த பஸ்சிமோத்தான	3	4 ,, 6 ,,

இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்		5 நிமிஷம்
2.	புஜங்காசனம்	3	4 விருந்து 6 வினாடி
3.	சலபாசனம்	3	4 ,, 6 ,,
4,	விபரீதகரணி	2	3 ,, 5 நிமிஷம்
5.	அர்த்த ஹலாசனம்	3	4 ,, 10 வினாடி
6.	அர்த்த பஸ்சிமோத்தான	3	4 ,, 10 ,,
7.	சவாசனம்		5 ,, 10 நிமிஷம்
8.	நாடி சுத்தி		10 ,,

மூன்றும் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	புஜங்காசனம்	3	6 வினாடி
2,	சலபாசனம்	3	6 ,,
3.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 ,,
4.	பஸ்சிமோத்தான	3 விருந்து 8	4 ,, 10 ,,
5.	ஹலாசனம்	3 ,, 8	4 ,, 10 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
8.	சிரசாசனம்	4	$\frac{1}{4}$,, 2 ,,
9.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	3	3 ,, 6 வினாடி

10.	பத்மாசனம்	1	1 ,,	6 நிமிஷம்
11.	சவாசனம்	1		10 ,,
12.	நாடி சுத்தி			15 ,,

நான்காம் படிக்குக் கூடுதலாக

10-A.	திரிகோணாசனம்	2 லிருந்து 4	3 லிருந்து	4 வினாடி
10-B.	பாதஹஸ்தாசனம்	2 ,, 4	3 ,,	4 ,,
10-C.	உட்டியாணா	4 ,, 6	3 ,,	8 ,,
10-D.	நௌலி	4 ,, 6	3 ,,	8 ,,

ஐந்தாம் படி.

கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யலாம்:

6 லிருந்து 12 கும்பகங்களும்.

கும்பக காலத்தை: 4 லிருந்து 15 வினாடிகளுக்கும் உயர்த்தலாம்.

குறிப்பு:

(1) உடல் நிலை, கில்களின் விக்கம் வலி நிலைக்குத் தக்கபடி, சில ஆசனங்களை எடுக்கவும் விலக்கவும் செய்யலாம்.

(2) பழகும் வகைகள் சித்திரங்களை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

(3) சதை கசக்குதல் அளிக்கவும்.

(4) முறை அறிந்து, பிராண அளிக்கும் முறைகளால், கேடுண்ட பாகங்களை உயிர்ப்பிக்கவும். பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

விலக்கங்கள்

காரம், கடுகு, எண்ணை, கிழங்குகள், கடலைகள், புலால், கொத்தவரங்காய், சுண்டைக்காய், பாவக்காய், சொரக்காய், பரங்கிக்காய், கத்தரிக்காய்.

நன்மை தரும் சேர்மானங்கள்.

பசுவின் பால், கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், வெள்ளைப் பூண்டு, தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி உணவு, முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி, கீரைகள்.

குறிப்பு:—

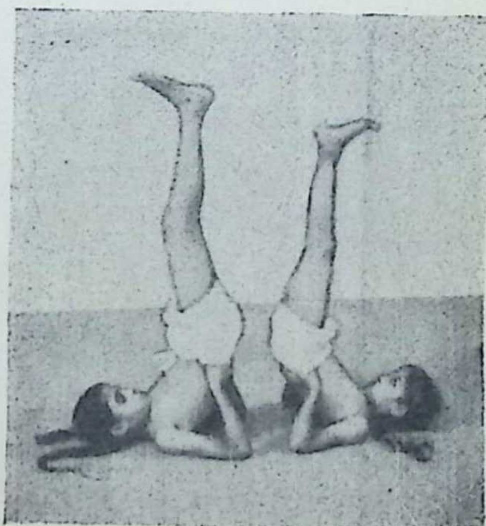
உடல் நிலையைப் பொறுத்து, கெட்டி உணவுகள் விலக்குகளாகும். அக்காலத்தில் பாலும், பழ ரசமும் கஞ்சியுமே உத்தமம்.



சித்திரம்—70
குழந்தைக்கு விபரீதகரணி
கொடுத்தல்



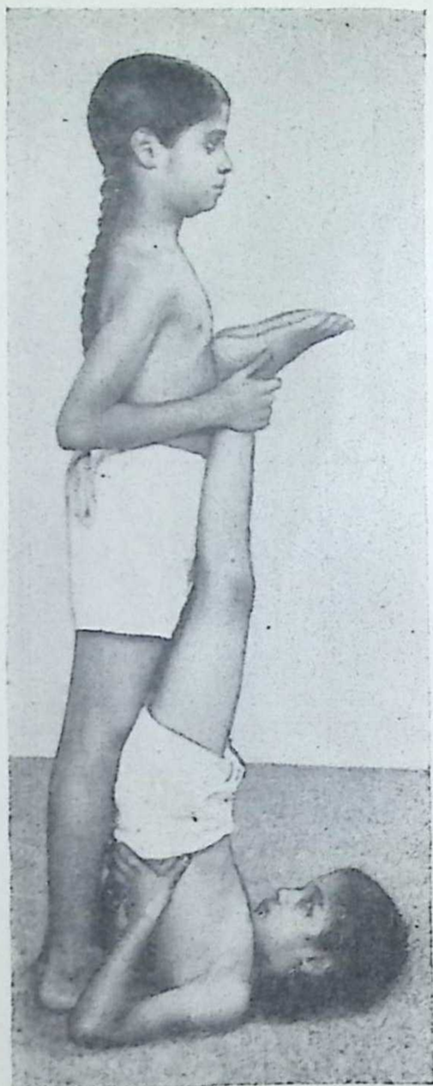
சித்திரம்—71
குழந்தைக்கு சர்வாங்காசனம்
கொடுத்தல்



சித்திரம்—72
இரு குழந்தைகள் சர்வாங்காசனம் செய்யும் காக்ஷி



சித்திரம்—73 [இரு குழந்தைகள் மத்ஸ்யாசனம் செய்யும் காட்சி.]



சித்திரம்—74
ஒரு சிறுவர் மற்றொரு சிறுவருக்கு அதிக நேரம் சர்வாங்காசனம் நிற்க உதவிக் கொள்ளல்

அத்தியாயம் 1. பித்தகோளத்தின் கேடு

உடலில் உள்ள கோளங்கள் எல்லாவற்றிலும் மிகப் பெரிய களோமே லிவர். வயிற்றுக் குழியில், வலது புறத்தில் டையாப்ரத்திற்குக் கீழே அமைந்துள்ளது. எல்லாக் கோளங்களும் ரஸங்கள் கக்கும். அதுபோல் இதுவும் ரஸமொன்று கக்குகின்றது. இதைத்தான் பித்த—ரஸம் அல்லது பைல் என்று அழைக்கிறோம். இந்த ரஸத்தைக் கக்குதல் மட்டுந்தான் இதன் வேலை அல்லது முக்கிய வேலை என்று கருத வேண்டாம். ரஸம் கக்குதல் என்பது இதன் பல தொழில்களில் ஒன்று.

லிவர்.

உண்மையில் இது உடலின் ஒரு பெரிய ரஸாயன சாலை. (Chemical Factory). போர்ட்டல் வீன், அல்லது போர்டல் அசுத்த ரத்தக் குழாய் மூலம், ஜீர்ணத்தால் உண்டாக்கப்பட்ட பொருள்களை இது பெற்றுக் கொள்ளுகிறது. இவைகளை இந்த லிவர் பல துண்டுப் பொருள்களை உண்டாக்கியும், உடல் தேவைக்குத் தக்கபடி வேலை செய்கிறது. உதாரணமாக, கொழுப்பு அதிகமாகக் கிரகிக்கப்படும் பொழுது போர்டல் வீன் வழியாகக் கிடைக்கும் சர்க்கரையை—க்ளுகோஸை (Glucose) அதே சத்துக் கொண்ட, க்ளைகோஜன் (Glycogen) என்னும் பொருளாக மாற்றித் தன்னிடத்தில் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறது. உடல் அணுச் சதைகளுக்கு (Tissues) சர்க்கரைப் பொருள் தேவையாகும் பொழுது, க்ளுகோஸாகத் தன்னிடமுள்ள க்ளைகோஜனை மாற்றி, ரத்தத்தில் உலாவவிட்டு விடுகிறது. உணவில் சர்க்கரைச் சத்து கார்போஹைட்ரேட்ஸ் (Carbohydrates) இல்லாவிட்டால் புஷ்டிப் பொருள் ஜீர்ணத்திலிருந்து உண்டாகும் வஸ்துக்களிலிருந்து தேவையான சர்க்கரையாக மாற்றிக் கொள்ளுகிறது. புஷ்டியும் கொழுப்பும் ஜீரணமாகி, உடல் வாழ்க்கைக்கு உபயோகமாகும் விஷயத்தில் பொறுத்த வேலையை லிவர் எடுத்துக் கொள்கிறது.

ரசாயன சாலை

லிவர் பித்த ரஸம் கக்குகிறதென்று சொன்னோம். இந்தப் பித்தம் சிறு குடலுக்குள் பாய்ச்சப் படுகிறது. இது பாய்ச்சப்படும் துவாரத்தின் வழியாகவே, பான்க்ரியாஸ் என்று இன்னொரு சதைக் கோளத்தின் ரஸமும் பாய்கிறது. இந்தப் பான்க்ரியாசைப் பற்றியும் இன்ஸுலின் என்ற இதன் பொருளைப் பற்றியும் டையபெடிஸ் என்ற நோயில் அதிகம் ஆராய்ந்திருக்கிறோம். இந்த ஒரு துவாரப் பாய்ச்சலிலிருந்து, இரு ரஸங்களும் ஒன்றுக்கொன்று ஒத்துழைப்புடன், உட்செலுத்தும், உணவுப் பொருள்

ரசங்கள்

கள்மேல் வேலை செய்கின்றன வென்று ஊகிக்கிறார்கள். ஜீர்ணத்தில் நேராக, இந்தப் பித்தம் உபயோகமாகிறது. சிகப்பு ரத்தக் கிருமிகள் (Haemoglobin) உடை பட்டு, அதனால் உண்டாகும் சரக்குகளும், இந்தப் பித்த ரஸமாக வெளியேற்றப் படுகிறது. இந்த வெளிப்போக்குப் பொருளாகப் பித்தம் இருப்பதால், இந்த ரஸம் சதா லிவரால் கக்கப் பட்டுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்தக் கக்கப்படும் வேலை, சிகப்பு ரத்தக் கிருமிகள் உடைபடும் தொழிலுக்கு ஒத்திருக்க வேண்டும்.

ஜீரணத்திற்கு உதவும் ரஸமாக இருக்கும் இந்தப் பித்தம், ஜீரண காலத்தில் மட்டும் தான் தேவையாகிறது. மற்றக் காலங்களில் தேவை யில்லை. ஆகையினால் இந்தப் பித்தம், சிறு குடலுக் குள் தொடர்ச்சியாகப் பாய்ந்து நிற்காது, ஜீர்ண காலத்தில் மட்டும், தொடர்ச்சியற்றதாய்ப் பாய்ச்சப் படுகிறது. ஆகையினால் லிவர், இந்தப் பித்தத்தை விடாது கக்கியும், ஆனால், தேவையான பொழுது மட்டும் சிறு குடலுக்குள் பாய்ச்சியும், தொழில் புரிய வேண்டியிருக்கிறது. தொடர்ச்சியாகப் பித்தத்தைக் கக்கிக் கொண்டே யிருந்தால், உடனே வேறு இடத்திற்குப் (தேவை பெறும் குடலுக்குள்) பாய்ச்சாவிட்டால் கக்கப்படுவதை, லிவர் என்ன செய்கிறது? கல் ப்ளாடர், (Gal Bladder) பித்த ரசப்பை என்று ஒரு சிறு களஞ்சியத்தில் தேக்க வைக்கிறது. லிவரிலிருந்து பித்தம் வெளிச்செல்லும் குழாய்களுக்கு இது ஒரு மறு போக்காக இருக்கிறது.

இதன் தொழில்

உணவு உட்சென்றதிலிருந்தே பித்தமானது சிறு குடலிற்குள் பாய ஆரம்பிக்கிறது. இதன் பாய்ச்சல் சுமார் மூன்று மணி நேரத்திற் கெல் லாம் தீவிரமாகி, பின்பு வேகமாய் அடங்கி விடுகி றது. பான்க்ரியாஸின் ரசமும், இதுவும் ஒத்தாற் போல் பாய்கிறதென்றே சொல்லலாம். புலால் உண வானால் பித்தம் அதிகமாகப் பாய்கிறது. சர்க்கரைப் பொருள் (Carbohydrates) அதிகமான உணவானால், அதாவது தான்யாதிகளின் உண வானால் குறைந்தே பாய்கிறது. பித்தம் பாய்வதால், பித்த ரஸப் பை காலியாகின்றது. உடனே அதிகப் பித்தம் கக்க, லிவர் தூண்டப்படுகி றது. பட்டினியாக இருக்கும் காலத்தில், இந்த பித்த ரசப்பை நிரம்பி யும், ஜீர்ண காலத்திற்குப் பிறகு காலியாகவும் இருக்கும். இந்தப் பித் தத்தில், பித்த ரச உப்புகள் (Bilesalts) எனப்படும் பொருள்கள் தான் ஜீர்ணத்திலும் உள்ளிழுக்கப்படுவதிலும் இந்தப் பித்தரஸ உப்புக்கள் அதிகம் உபயோகமாகின்றது.

உணவிற்குப் பின்

இந்த லிவரை வெட்டி யெடுத்து விட்டால் உயிர் தரிக்காது. அவ் வளவு முக்கியமானது. ஜீர்ணத் தொழிலில் என்ன கேடு விளைந்தாலும்

வெட்டி விட்டால் மூஞ்சியாகத்தான்

அது லிவரை, கண்டிப்பாய்ப் பாதிக்கும். லிவர் தூங்கினதாக இருந்தால் ஜீர்ணமும் தூங்கும். பசி எடுக்காது. தூங்கும் லிவர் கொண்ட மனிதன், தூங்கு மூஞ்சியாகத்தான் இருப்பான். லிவர் பலஹீனமானாலும், நோய் கொண்டாலும், மனிதனினுடைய சக்தி மாறுபாடு அடையும்; மனதும் கெடும். வெகு சீக்கிரம் கோபம் வரும். அடிக்கடி கோபம் வரும். காரணமில்லாமலே கோபம் வரும்.

சர்க்கரை சத்து

லிவரும் உணவு சாலையும்

உடலின் உணவுசாலை, லிவரை பாதிக்கிறதென்றோம். ஜீர்ணமாவதாலும், ஜீர்ணப் பொருள் சக்தியாக மாறுவதாலும் உண்டாகும் செயல்கள், பொருள்கள் எல்லாம் லிவரை பாதிக்கின்றன. ஜீர்ணத்தால் ஏற்படும் பொருள்களல்லாது, இழுக்கப்படக் கூடிய குடலிலுள்ள எந்தப் பொருளும் லிவரைச் சேர்கிறது. வாயால் கொடுக்கப்பட்ட மருந்தானாலும் சரி, இதர விஷப் பொருள்களானாலும் சரி. பல நோய்களில், (உதாரணமாக, விஷ ஜுரம், Typhoid வயிற்றுக் கடுப்பு இன்னும் இதர குடல் தொத்து நோய்களில்) உள்ள கிருமிகளால் ஏற்படும் விஷங்களானாலும் லிவரைச் சேர்கின்றன.

விஷத்தைத் தாக்க

உடலுக்குத் தீங்கிழைக்கக் கூடிய, உடலுக்கு அவசியமற்ற பொருள்களான இவைகளை யெல்லாம் விஷங்கள் என்றே கூறுவோம். இந்த விஷங்கள் உடலைத் தாக்குகின்றன. இத் தாக்குதலிலிருந்து லிவர்தான் காப்பாற்றுகிறது. இந்தக் காப்பை அளிப்பதற்காக, லிவர் தன்னை வதைத்துக் கொள்ளுகிறது. தன் நன் நிலைக்கு நஷ்டம் இழைத்துக் கொள்ளுகிறது. இப்படி லிவருக்கு ஏற்படும் நஷ்டமானது அதி தீவிரமாகவும், நாள்பட்டதாகவும் பிரிவடைகிறது. இவை, லிவருக்கு ஏற்படும் கஷ்டமும், அதிகத் தொழிலும், பல தடவைகளோ, எப்பொழுதுமோ உண்டாவதைப் பொறுத்தது. சாதாரணமாக எந்த வியாதியிலும் லிவர் கேடடைகிறது என்று கூறலாம்.

சர்க்கரை சத்து க்ளைகோஜன் (Glycogen) லிவரில் நிரம்பி யிருந்தால் சீக்கிரமோ அதிகமாகவோ கேடுறுவதில்லை. இதில்லாது காலியாக இருக்கும் பொழுதே லிவர் நஷ்டமடைவதற்கு அதிக சமயம் ஏற்படும். உணவில் இக் காரணம் பொருட்டு சர்க்கரை சத்து அதிகமுள்ள பதார்த்தங்களைச் சேர்ப்பது அவசியமாகிறது. 'க்ளுகோஸ்' அளித்தாலும், இந்தத் தொழில் நடத்தப்படுகிறது. இந்த லிவரின் தொழிலையும், இது

உணவு

கேடடையும் விதத்தையும் ஆராய்ந்தோம். இந்த ஆராய்ச்சியால், நம்முடைய நாகரிக வாழ்க்கை எம் மட்டும் லிவரை பாதித்து, நலத்தையும் பலத்தையும் உயிரையும் நஷ்டமடையச் செய்கிறதென்று நன்கு விளங்கும். உணவே பிராணன், சக்தி. இப் பிராணனும், சக்தியும் நம் உணவுப் பொருள் களையும் உணவை உண்ணும் வழக்கங்களையும் சார்ந்திருக்கின்றன. உணவுப் பொருள்களும் உணவுப் பழக்கங்களும், பிராணன் சக்தியாக உதவவேண்டுமானால், உணவுச்சாலை, அதன் வேலை இவற்றை பொறுத் திருக்கிறது. இந்த உணவுச் சாலைவாயிலில் ஆரம்பித்து, பெருங்குடலில் முடிவடைகிறது. இதன் தனிக்கிளைச் சாலைகளே, பான்கிரியாஸ், லிவர் முதலியன.

இந்தச் சாலை இந்த நல்லுணவுக்காகக் காத்திருக்கிறது; மிக்க ஆத்தி ரத்துடன், உருக்கத்துடன், காத்திருக்கிறது. இதற்கு நாம் எதை அளிக் கிறோம்? மெத்த பசியால் வாடி, பசியை ஆற்றிக்களை தீர்க்க (ராகி) களி யுருண்டைக்குக் காத்திருக்கும் ஒரு ஜீவனுக்கு களிமண் உருண்டையைக் கொடுத்தால், எப்படி இருக்கும்? இயற்கைப் பொருளை இயற்கை உரு வுடன், இயற்கை வழியாய்க் களியுருண்டை பெறக்காத்திருக்க, இதை அழித்து, உரு மாற்றி, உயிர் அழித்து, ராக்ஷஸங்களுடன் பிணைத்து, களி மண்ணுருண்டையாக அளிக்கிறோம்!

அந்தோ பாவம்! இந்தக் கருவிகளின் இயற்கைத் துடிப்பிற்கு வரு ந்துவதோ! சீர்கெட்டு, மானிடர் இம்மார்க்கத்தால் தினம் சிறுகச் சிறுக, நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் தற்கொலை புரிந்து கொள்வதை நினைத்து வருந்து வதோ! விலங்கு கூட இயற்கைக்கு விரோதமாக நடப்பதில்லையே!

எதற்காக அரிசியைத் தீட்டிச் சத்தை இழக்கிறோம்; நாக்கிற்காக! எதற்காகக் கஞ்சியை வடிக்கிறோம்; நாக்கிற்காக! நாகரிக பொய் ஷோக் கிற்காக! எதற்காக, எரி பொருள் மிளகாயை விழுங்குகிறோம்; நாக்கிற் காக! காப்பியை ஏன் குடிக்கிறோம்; டீயை ஏன் குடிக்கிறோம்; கெட்ட நாப்பழக்க, கெட்ட உடல் தூண்டுதலுக்காக!

மேற் கூறிய லிவர் கொலையாக, பழக்கம்

பழக்கங்களெல்லாம், லிவரைக் கொலை செய்கிறது. நம் பிராணன் சக்தியைக் காக்கக் காவலின்றி இக பரம் இரண்டிற்கும் ஆதாரமே அழிகிறது. அல்ப நாக்கிற்கு அடிமையாகி, பிறர் பெருமை பொய் டம் பத்திற்கு அடிமையாகி ஜீவ ப்ரேதமாக அழுகி நிற் பதா வாழ்க்கை?

இப்பேர்ப்பட்ட சமூகத்தில் இவ்வடிமைப் பெற்ருேருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளோ, பிறக்கும் பொழுதே லிவர் கேட்டுடன் பிறக்கின்றன. இந்த லிவர் கட்டிக் குழந்தைகள், நூற்றில் தொண்ணூற்ருென்பது இக் கொடிய இகத்தைத் துறக்கின்றன. இந்நோயினர், பலஹீனர், சமூகத்தையே அழித்து, நாட்டை துர்பல மடையச் செய்து, தேசத்திற்கு துரோகமும் இழைத்த வர்களாவார்கள்! பலஹீனமே பெரும் பாவம்; நோய் கொள்ளலே கொடும் துரோகம். ஏன் கடிந்துரைக்கிருேம்? நீங்கள் சீர் திருத்த மடையவே! இதுவரை அன்னியருக்கு அடிமையாக இருந்தோம். சுதந்திரம் பெற்றபின் இனியும் வீர சூரர்களாக வாழாமலிருப்பதா? வெள்ளையரிசி, காப்பி, கள்ளு, மிளகாய் நாக்கு ஷோக்கா வீர சூரர்களைப் படைக்கும்? அழஅழச் சொல்வார் தமர்! தென்னுட்டாரைப் போல் நாக்கிற்கு அடிமையான சமூகம் நம் நாட்டில் வேறெங்கும் இல்லை! உலகிலும் இல்லை! ஆனுல் நம்மைப்போல் புத்தியும், சாதுர்யமும், திறமையும், செய்கை வீர்யமும் பிறருக்கு வராதென்று கூறலாம்! ஆகையினுல் தான் நாம் கண்டிப்பாய் முன்னேற்ற மடைவோம். நம் நாட்டில் உலகில் இதரத் துறைகளில் போல் உடல் வீரிய ஜீவித சக்தியிலும், சீக்கிரம் ஈடற்ற நிலையடைவோ மென்ற நம்பிக்கையே, கடிந்து திருந்துவதற்காக எழுதத் தூண்டியுள்ளது.

நாக்கடிமை

அத்தியாயம்—2. இயற்கையின் சீர்திருத்தம்

கெட்ட லிவரைச் சீர்திருத்தும் விஷயத்தில் இரு முக்கிய அம்சங்கள் கவனிக்கத் தேவையாகின்றன. பல காரணங்களால் லிவர் சீக்கிரம் கேடுருமலும், இயற்கையானது இதற்கு முக்கிய சதைப் பெருக்கத் தேவையைக் காட்டிலும் அதிகமாகவே வைத்திருக்கிறது. லிவர் சதையானது அதிகம் நோயாலோ, நோயுற்ற பிற்பாடுகளாலோ அழிந்தாலும், மிகுதியானது உடலுக்குத் தேவையான உழைப்பை வெகு காலம் நடத்தப் போதுமானதாக இருக்கிறது.

இரண்டாவதாக, லிவரின் சதை அணுக்களும், இதில் பாய்ந்து பரவிய பித்தக் குழாய்களும், தம்மைச் சீர் திருத்தி, உயிர்ப்பித்துக்கொள்ள, அதிக சக்தி வாய்ந்தவையாக இருக்கின்றன. அதிகமாகவும் திவிரமாகவும், நஷ்டமான லிவரைச் சோதித்தால் ஆரோக்கியமான சதை இன்னும் உடல் தொழில் புரிய மிகுந்திருப்பதை அறியலாம். பித்த வாய்க்கால்களும் ஏற்பட்டிருக்கும். அடிக்கடி லிவர் நஷ்டம் அடைந்தால் தான் உயிர்ப்பித்தெழும் சக்தியானது பாதிக்கப்படுகிறது.

உயிர்ப்பித்துக் கொள்ளும்

லிவர் சிகிச்சையானது இந்த இரு அம்சங்களை நன்றாக் உபயோகப் படுத்தி, நஷ்டமடையாத லிவர் சதைகளைக் காத்து, நஷ்டமானது புத்துயிர் பெறுவதற்குத் தேவையான காலத்தையும் இதற்கு அளிக்க வேண்டும்.

யோக சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பாக இருக்கக் கூடியவை ஓய்வு, உஷ்ணக் குறைவாகாமல் காப்பது, க்ளூகோஸ் உண்டாக்கும் சர்க்கரை. சத்துள்ள பொருள்களை அதிகம் சேர்ப்பது, உணவின் சீர்திருத்தம்.

ஒத்துழைப்புகள்

ஓய்வு. உடலுழைப்பு மன சஞ்சலத்தை அகற்றி, சாதாரண தேவையைக் காட்டிலும் படுக்கையில் ஓய்வெடுப்பது அவசியமாகிறது. உழைப்பு அதிகமிருந்தால் இதற்கு உஷ்ண சக்தி அதிகம் தேவையாகிறது. இதற்கு லிவரின் க்ளைகோஜன், சர்க்கரைப் பொக்கிஷம் விரயம் ஆகிறது. இச்செலவு விரும்பத் தக்கதல்ல. மற்ற ஜீர்ண சக்தி மாறுபாடுகளுக்காகத் தேவையாகும் லிவரின் உழைப்பும் குறையும்.

சில பொருள்கள், உலோக உப்புகள் லிவரை மெத்தவும் கெடுக்கின்றன. இவைகள் உண்டாக்கும் தொழில் சாலைகளில் வேலை செய்பவர் லிவரால் பாதிக்கப்பட்டு மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள். மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் லிவரின் தொழிலும் லிவரைச் சம்பந்தப்பட்ட நோயின் சிகிச்சையும் தங்களுக்கு இருட்டறையாக இருக்கிற தென்று ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். இந்த வெளியூர் வைத்தியத்தைப் பின்பற்றிப் பிழைக்கும் நம் நாட்டு வைத்தியப் புலிகள் இதை ஒப்புக்கொண்டு, அதன்படி நடந்தால் நலமாக இருக்கும். இல்லை யென்ற பதம் வாயில் வரக்கூடாது என்று, ஏதோ ஊசியையோ உப்பையோ உள் தள்ளுவதைக் காட்டிலும், இயற்கை சிகிச்சை, யோக சிகிச்சைக்கு நோயாளிகளை அனுப்புதல் இவர்கள் கடமையாகும்.

இவர்களிலும், அறிவாளிகள் உள்ளார்கள். மேல் நாட்டு வைத்தியத்தில் சிகிச்சை இல்லையென்று, ஆயுர்வேத வைத்தியத்திற்காவது செல்லுங்க ளென்று சொல்லி விடுகிறார்கள். இந்த லிவரை அதிகம் கெடுக்கும் நோய்கள் ந்யுமோனியா (Pneumonia), ஸிபிலிஸ் (Syphilis) மேக நோய், இன்னும் சில ஜுரங்கள். இவ்வியாதிகளைக் கவனிக்கும் பொழுது லிவரைப் பிரதானமாகக் கருத வேண்டும்.

லிவர் வைத்தியம்

ஆயுர்வேத வைத்தியமென்று கூறினேன். இதில் 'தடியெடுத்தவனெல்லாம் தண்டல் காரன்'! அச்சிட்ட மருந்து நூல் கைப் பிடித்ததும் பெரும் வைத்தியனாகி விடுகிறான். அனுபவம், ஆராய்ச்சி, படிப்பின்றி ஏட்டுச் சுரைக்காய்க் கறிசெய்து வருகிறார்கள். நோயாளி கரியாகிறானே தவிர, நோய் கரியாவதில்லை. கருகுவ

தில்லை, சரமாரியாக, வேர்களையும் இலைகளையும் எரித்துக் கருக்கி அரைத்துக் க[illegible]யால் வைத்தியம் கற்கிருர்கள். லிவருக்குண்டா[illegible] அனுபவ குண ரகசியம் நல்ல முறையாய்க் கையாளப் படவில்லை. சிலர் சில பெரியார் எழுதிவைத்த அரைகுறை முறைகளை, ரூ. அணு. பைசாவாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளுகிருர்கள். நூற்றில் ஒன்று குண மடைந்தாலும், தொண்ணூற்ருென்பது பயனற்றதாக முடிகிறது. ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் பொய்யல்ல; இதைக் கையாளுபவர்களின் முறைதான் சரியாயில்லை. யோக சிகிச்சை தான் இந்த லிவர் நோய்க்கு விமோசனம். யோக சிகிச்சை இயற்கை சிகிச்சை. ஆண்டவனளித்த உடல் இயற்கை ஔஷதத்தை உபயோகிக்கிறது. நோயாளியே தன்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்கிருன். ஆனால் நாக்கும் ஒழுக்கமும் சீர்திருத்தம் பெற வேண்டும்.

எந்த நிலையிலும் யோக சிகிச்சை உபயோகமாகுமென்று அனுபவம். பித்த ஓட்டத்தின் தீராத தடை ஏற்படுவதால், லிவர் மிகவும் பெரிதாகி, மேல் வயிற்றில் பெரும்பாலும் பரவி நிற்கும். "குலைக் கட்டியில்" பல குழந்தைகளைப் பறி கொடுத்த தாய்க்கு வயிறு வெளிப் போக்கு விஷயங்கள் தெரியும். செங்கல் நிறம் கொண்டு மலமும் கழியும். பிறந்து அழகாய்த் திரண்டு விளையாடும் குழந்தை திடீரென அழுகையுடன் இளைக்க ஆரம்பிக்கும். மற்ற பாகங்களில் இளைத்த தெல்லாம் வயிற்றில் சேர்வது போல், வயிறு மட்டும் உப்ப ஆரம்பிக்கும். ஏழெட்டு மாதக் குழந்தை யிடத்தில் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். சில கர்ப்பங்கள் 'கட்டி'க் குழந்தைகளையே உண்டாக்கித் தள்ளும் போலும்!

கட்டி

பெரியவர்களுக்குத் தீவிரமான லிவர் கேடு வந்து விட்டால் உடல் இளைத்து, கன்னம் ஒட்டி, தோல் கண்கள் மஞ்சளாகி, பிணம் போலும் காண்பார்கள். இயற்கையின் கேடும், வளர்ப்பில் தவறுதலும், குழந்தைகளுக்கு இக் கட்டி வரக் காரணமாக, பெரியவர்கள் இதைப் பெறுவ தெல்லாம் நாக்கின் கூத்தால், நாக்கை யடக்கச் சொன்னுல் நகைக்கும் பேய்த்தினி வல்ல அவர், நாளை ஜீவப் பிரேதமாக ஆவதை இன்று ஏன் மிதத்தைக் கவனிப்பார்கள்? எல்லாம் நெஞ்சைத் தட்டுதலும், விருப்பும் உணவொழுக்கம் கொண்டவனைக் கேலி செய்வதும் தான்! சில மாத சில வருஷங்களில் காப்பி 'பவான்களையும்' கேலி செய்வதையும் குத்தகை எடுத்த குதர்க்க அண்ணு, இவர் "கொட்டம்!", கொட்ட மொடுங்கி, கொல்லைக் கொட்டத்தில் விழுந்து கிடக்கும்பொழுது, இவரைக் கண்டு இயற்கை வாதி சற்றே நகைக்கத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது! திட்டுதலும், கஞ்சி

கேடுக்குக் காரணம்

ஒட்டுதலும், மிளகாயும், காப்பியும், பெருந் தீனியும், இனும் தீனிக் கண்ட்ராக்ட்டும், இக்கதிக்குக் கொண்டு வருகிறது. சீர்திருத்தம் அடைய, ஒவ்வொருவரும் இக் கதிக்கு வந்துதான் ஆக வேண்டுமா? சிந்தியுங்கள், தமிழ் மக்களே! ஏழ்மையா காரணம்? ஏழ்மையிலும் தாழ்மை குதர்க்க நாக்கடிமையே காரணம்!

சிகிச்சை அளிக்குமுன், நோயாளியின் வாழ்க்கை உணவுச் சரித்திரத்தை விசாரித்தல் அவசியமாகும். நல்ல வைத்திய நிபுணரால், லிவர் எந்த வித கேட்டை யடைந்து, எந்த முற்றிய நிலையி லிருக்கிறதென்று அறிந்து கொள்வதும் உசிதம். நோயாளியின் தற்கால நிலைமைக்குத் தக்கபடி உணவுத் திட்டத்தையும், பயிற்சித் திட்டத்தையும், தீவிரத்தையும் விதிக்க வேண்டும். இந்நோயிலும் உணவு சீர்திருத்தம் முக்கியம். அதிலும் இந்த நோயில் தகுதியான உணவமைப்பு அதி முக்கியம். நாக்கு "அருவருத்து வருகிறது, எதையாவது தின்ன வேண்டும்" என்பார்கள். இந்த "அருவருத்த" லுக்கு இடம் கொடுத்தால் உயிருக்கே அருவருப்பைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டியதே! லிவர் கெட்டதும் உணவைத் தள்ளும். வயிறு உணவைத் தள்ளவே, நோயாளி வயிற்றுள் உணவைத் தள்ள பல சூழ்ச்சிகள் செய்வான். அறியாச் சுற்றமும், அதிக உதவி செய்யும். சட்னிகள் அதிகரிக்கும். போஜனக் கொரடாக்கள் போட்டி போடும். வத்தல் குழம்புகள் வத்திக் கொண்டே போகும்; தாளிப்பும் காயமும் துள்ளும். கலத்தில் வைத்த இந்தச் சில்லறைப் பிசாசுகள் சம்ஹாரமாகுமே யொழிய, நோய் பரமசாதுவா யிருக்கும். சத்தற்ற, கஞ்சி வடித்த மல்லிகைப் பூவாகத் தீட்டிய அரிசி அமுதிற்கு யாதொரு நிங்கும் இழைக்காது. கலத்தில் விட்டு விடுவான்! இயற்கையே உணவு தேவையில்லை யென்று தள்ளும் பொழுது, அதற்கு இதைச் சுமத்த ஏன் இத்தனை சூழ்ச்சிகள்? பத்து நாள் நீரிலும், மோரிலும், பழ ரசத்திலும், பட்டினியாகக் கிடந்தாலும் ஆள் பிழைத்து விடுவானே! ஓய்வால் லிவரும், வயிறும், குடலும், புத்துயர் பெற்று, 'கொண்டா உணவை, என்று கேட்கும்!

சிகிச்சை முறை

உணவுத் திட்டம்

உணவுத் திட்டமானது, லிவர் கெட்ட நோயாளியின் நிலைமையைப் பொறுத்தது. பொதுவாக, சர்க்கரை சத்துள்ள பொருள்கள் நல்லதே. தீட்டாத, கஞ்சி வடிக்காத அரிசி- அமுதை மோருடன் கலந்து அளிப்பது உத்தமம். பாலும் கொடுக்கலாம். பருப்புகள் கொழுப்பு-சத்து அதிகமாயுள்ள பொருள்கள் விலக்கம். இதைப்பற்றி முன்னொரு அத்தியாயத்தில் கவனித்துள்ளோம். வெண்டை, வெள்ளரி, ஆப்பிள், சாத்துக்குடி இவைகளும் நன்மை தரும். எல்லாம் நோயின் தீவிரத்தைப் பொறுத்தது.

'யோக சிகிச்சை'யில் வயிற்றின் இறுக்கத்தால் லிவர் நேராகத் தாக்கப்பட்டு, தூண்டப்பட்டு, உயிர்ப்பிக்கப் படுகிறது. இதை ஆளும் நரம்புகளும் உயிர்ப்பிக்கப் படுகின்றன. வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை இண்ட்ரா-அப்டாமினல் ப்ரஷர் (Intra - Abdominal Pressure) என்கிறோம். இதைப்பற்றி மலச்சிக்கல் பகுதி 2-ல் ஆராய்ந்திருக்கிறோம். வயிற்றுக் குழியில் நிறுத்தப்பட்ட கருவிகள் எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று உரசி, உள் சதை-மேல் சதைகளால் அமுக்கப்பட்டு, ஸ்வாச சலனத்தினுல் உண்டாகும் இறுக்கமே இது. இந்த இறுக்கத்தை அதிகரிக்கும் ஆசனங்கள் தீவிரமானவை சலபாசனமும், மயூராசனமும். நேராகக் கசக்குவதில் முதன்மை பெற்றவை. தனுராசனமும் புஜங்காசனமும் இதில் சிறிது பங்கெடுக்கும். இவைகள் சிகிச்சையில் பிரயோகிக்கப்பட்டாலும், இதை எம்மட்டும் எவ்வளவு தடவை என்பது தாமே திர ஆலோசித்து விதித்துக் கொள்ளலாம். அல்லது, நிபுணரைக் கேட்டுக் கொள்வது உத்தமமாகும்.

லிவரை ஆரோக்கியமாகக் கசக்கவும் யோகமுத்ரா, உட்டியாணு உபயோகப்படும். பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும். இதர ஆசனங்கள் லிவர் ஜீர்ணம் இவைகளைக் கட்டியாளும் நரம்புகளை உயிர்ப்பிக்க, பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், உட்டியாணுவும் மெத்த அவசியம். பஸ்சிமோத்தானுசனத்தை வேகமாக அதிக எண்ணிக்கை செய்வதால் இது ஏற்படாது. அதிக காலம் நிறுத்துதல் வேண்டும். அதிக காலம் நிறுத்துவதால், முதுகு, உள்வயிற்றுச் சதைகள், பதிந்துள்ள நரம்பு வலைகள் நரம்புகளெல்லாம் புத்துயிர் பெறுகின்றன. ஆறு விநாடி நிறுத்த ஆரம்பித்து, ஒரு நிமிஷம் வரையிலும் நிறுத்தலாம். இந்த ஆசனம் செய்யும் முறையில் ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டு விடவேண்டுமென்று குறிப்பு. ஆனுல், அதிக காலம் நிறுத்தத் திட்டம் அவசியமானுல் அக்காலத்திற்கு ஸ்வாசத்தை வெளி நிறுத்த இயலாது. ஆகையால் இந்த ஆசனத்தில் சிறிதளவாய் ஸ்வாசித்தே நிற்க வேண்டும். ஹலாசனத்திற்கும் இதே திட்டம். யோக முத்ராவையும் இந்த ஒரு நிமிஷ காலம் வயிறு வீங்கியோ அதிக பருமனுகவோ யிருந்தால், முடிந்த மட்டில் தான் முன் வளைந்து நிற்க வேண்டும். வயிற்றுப் பருமன் குறையும் வரை உட்டியாணு, நெளலி சாத்தியமில்லை. சற்றுக் குறைந்ததும், இவைகளை அப்பியசிக்கவும். முழுமையாய் நன்ருக வராவிட்டாலும், முயற்சிப்பதால் பயன் உண்டு. எடுத்தவுடன் பழக முடியாத தொகுதியில் மயூராசனமும் சேர்ந்தது. இதர ஆசனங்கள் பழகிச் சற்று குணம் கண்டபிறகே இதைத் தொடங்க வேண்டும்.

விஷங்கள் ஏற்படுவதால், லிவர் கெடுவதை விளக்கியுள்ளோம். இந்த விஷம் இருக்கும் வரை இதர பயிற்சிகள் மட்டும் நோயைக் குணப்

படுத்தாது. யோகத்திற்குத் தெரிந்த ஒப்பற்ற விஷ சம்ஹாரிணி சர்வாங்காசனம். தைராய்டு உமைப்பால் கிட்டும் இந்தச்

விஷம்

சுகம். இதையும் ஆரம்பத்திலேயே பழகவேண்டும். அடிக்கடி செய்வதால் பலன் இல்லை. அதிக காலம் நிறுத்துவதால் பலன் உண்டு. மூன்று நிமிஷம் ஒரு தடவைக்கு நிறுத்த ஆரம்பித்து, இருபது இருபத்தைந்து நிமிஷம் வரை நிறுத்தலாம், ஒரே தடவையில் நிறுத்த இயலாவிடில், இரண்டு மூன்று தடவைகளில் நிறுத்தவும். இந்த முயற்சியில், பிறர் உதவி அவசியமாகும். விஷ சம்ஹாரத்திலும், லிவரைத் தட்டி எழுப்புவதிலும், ரத்தத்தை உன்னதமாய்ச் சுத்தம் செய்வதிலும், அவசியமானது நாடி சுத்தி. இதைக் கும்பகமில்லாத பிராணுயாமம் என்று கூறலாம், இதன் விதியும் 3-ம் பாகத்தில் காணலாம். முதல் வாரத்தில் ஐந்து நிமிஷங்கள் செய்து, நான்கு வாரங்களுக்குள் வேளைக்கு இருபது நிமிஷங்கள் செய்ய உயர்த்தலாம். இரண்டாவது வார சிகிச்சையிலிருந்து காலை மாலை இரு வேளை நாடி சுத்தி செய்வது அவசியம். ஓய்விருந்தால் நடுப்பகலையும் சேர்த்து மூன்று வேளை செய்யவும்.

இதைப் பழகுவதால் உடலுக்குண்டாகும் தெம்பு சொல்லி முடியாது. ஆழ்ந்த ஸ்வாசத்தால் டையாப்ராம் நன்ருய் இறங்கி, மேலேறி லிவருக்கு அளிக்கும் உணர்ச்சி விரியம் இவ்ரியமையாதது. சர்வாங்காசன சிரசாசனங்களின் இரண்டிலுள்ள முக்கிய பலன்களைக் கொடுப்பது விபரீதகரணி. இதையும் 3-ம் பாகத்தில் காணலாம். இதைப் படுக்கையின் உதவியால் செய்வதவசியம். தடவைக்கு மூன்று நிமிஷம் நிறுத்தி, மொத்தம் இருபது நிமிஷம் நிறுத்துவது அவசியம். லிவரையும் புதுப்பிக்கும், உடலையும் புதுப்பிக்கும்; எவ்வித கஷ்டமுமின்றி செய்யலாம்.

அத்தியாயம்—3. சிகிச்சைத் திட்டம்

(1) குழந்தைகளுக்கு

இதை குழந்தைகளுக்கு, நிபுணர் அல்லது பயிற்சி பழகியவர் கொடுத்தல் நலம். சில ஆசனங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் விதத்தை மூன்ரும் பாகத்தில் காணவும்.

என்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்		ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்	
1.	புஜங்காசனம்	3 லிருந்து	6	3 லிருந்து	6 வினடி
2.	சலபாசனம்	3	6	3	6 ,,
3.	தனுராசனம்	3	6	3	6 ,,
4.	பஸ்சிமோத்தானசனம்	3	10	3	6 ,,
5.	ஹலாசனம்	3	10	3	6 ,,
6.	விபரீதகரணி	2		2	7 நிமிஷம்
7.	சர்வாங்காசனம்	2		2	10 ,,

குறிப்பு:—1. எல்லா ஆசனங்களையும் முதல் தடவையாகவே ஆரம்பித்து விடக்கூடாது. 3, 4, 6. முதல்படி. அத்துடன் 1, 2. சேர்ந்தது இரண்டாம்படி. இத்துடன் 5, 7 சேர்த்தல் மூன்றும்படியாகும்.

2. நிறுத்தும் காலத்தையும் எண்ணிக்கைகளையும் படிப்படியாக உயர்த்தவும்.

3. ஆறிலிருந்து பத்து வாரங்களுக்குள் முழுத்திட்டத்திற்கு வரலாம்.

4. நிபுணர் இருந்தால், அவர் ஆலோசனையை அனுசரித்தல் உத்தமம்.

5. நிபுணர் உதவி கிடைக்கா விட்டால், குழந்தை தாங்கும் சக்தியையும், நோயின் திவிரத்தையும், கிடைக்கும் அடையாளங்களையும் சீர் தூக்கி, சிகிச்சையின் திவிரத்தைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

(2) மற்றவர்களுக்கு

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 லிருந்து 10 நிமிஷம்
2.	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி		5 ,, 10 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 8 ,,

இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 ,, 10 ,,
2.	சலபாசனம்	2 லிருந்து 4	4 ,, 6 வினாடி
3.	தனுராசனம்	3	4 ,, 6 ,,
4.	பஸ்சிமோத்தான	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
5.	ஹலாசனம்	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
6.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 5 நிமிஷம்
7.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 6 ,,
8.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
9.	சவாசனம்	1	5 ,,
10.	நாடி சுத்தி		10 ,,

மூன்றாம் படி

1.	சலபாசனம்	3					6 வினாடி
2,	தனுராசனம்	3					6 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தானா	4			6	,,	12 ,,
4.	ஹலாசனம்	4			6	,,	15 ,,
5.	மயூராசனம்	3			3	,,	10 ,,
6.	சர்வாங்காசனம்	2			6	,,	10 நிமிஷம்
7.	மத்ச்யாசனம்	2			1	,,	2 ,,
8.	சிரசாசனம்	4			½	,,	2 ,,
9.	யோகமுத்ரா	3			6	,,	10 வினாடி
10.	பத்மாசனம்	1			2	,,	5 நிமிஷம்
11.	உட்டியாணா	4	,,	6	4	,,	6 வினாடி
12.	நௌலி	4	,,	6	4	,,	6 ,,
13.	சவாசனம்	1					10 நிமிஷம்
14.	நாடி சுத்தி				10	,,	20 ,,

கும்பகம் — சாதாரண கும்பகம்

கும்பக காலம்	6 லிருந்து		12 வினாடிகள்
கும்பக எண்ணிக்கை	6	,,	14.

பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்

குறிப்பு : இந்த திட்டத்தை நிறைவேற்றிய எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்கவும்.

உணவு விலக்குகள்

காரம், கடுகு, புளி, எண்ணெ, கடலைகள், புலால், கிழங்குகள் வறுத்தல், தாளித்தல். கொழுப்பு சத்து அதிகமுள்ளவை.

நன்மை தரும் சேர்மானங்கள்

பசுவின் பால், பழ ரசங்கள், கீரைகள், ஆப்பிள், வெள்ளைப் பூண்டு. வெள்ளரிக்காய், வெண்டை, காரெட்ஸ், தக்காளி, பச்சையாக வேக வைக்காது உண்ணலாம்.

பிரதான உணவை, உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி சேர்க்கவும்.

அத்தியாயம்—1 பற்களும் போக்கும்.

கடிக்கத்தான் பற்கள் படைத்தார் கடவுள்—கடிக்கின்றோமா? எதைக் கடித்தாலும் சரி, வாயில் போடும் பொருளை மட்டும் கடிப்பதில்லை என்ற விரதம்! இந்த விரதத்தை முறிக்கக் குறுக்கிடும் பொருள்க ளெல்லாம் பகிஷ்காரம்!

கடிக்கா விட்டாலும் காட்டுகிறோம் பல்லை. அன்னியருக்கு அடிமை யான நாள் முதல், இத்தொழிலில் மகா சமர்த்தர்களாகி விட்டோம். இந்த அடிமைத் தனமும் நாம் கெட்டியாகப் பிடித்திருக்க முயன்றாலும் அகன்று விட்டது. ஆனால், இன்னொரு அடிமைத்தனம் அகலுவதாகவே காணவில்லை, அது இந்த நாக்கிற்கு அடிமையானதே! இதனுடைய கூத் துக்குப் பயந்து, பல்லைக் காட்டுவது சொல்லவே முடியாது. ஒரு லோட்டா காப்பிக்கு, ஒரு சுண்டைக்காய் 'சைஸ்' மிளகாய் தொக்குக்கு, ஒரு சிட்டிகை பெருங்காயத்திற்கு, 'ரெண்டு' கடுகுக்குக் கண் கொள்ளாக் காட்சியாக, பூச்சிப் பல்லைக் காட்டு கிறோம். 'பூச்சிப் பல்' என்று எப்படித் தெரியும், என்க் காவிப்பல்லர் நகைக்கலாம். தெரிவது சிரமமே! ஒரு நாளைக்கு இருபது தடவை மேயும் வெற்றிலை, புகையிலைப் பூச்சை விலக்கி, அது பல்லோ செங்கல்லோ என்று யாரால் சொல்ல முடியும்! உடலுக்குக் காவி பூட்டி துறவடையா விட்டாலும், பல்லிற்குச் சந்நியாசம் பாங்காய்க் கொடுக்கிறார்கள்! இந்தப் புகையிலையால், பல்லிற்குத் துறவு வர்ணம் கொடுப்பது வாழ்வில் கடைசி முறையாகப் பல்லைக் காட்ட இழுத்துச் செல்லும். இது பல் டாக்டரிடமே! இதற்கப்புறம் பல்லைக் காட்டவே மாட்டார்கள்! காட்டுவதற்குப் பல் இருந்தால் தானே!

பல்லைக் காட்டுதல்

பல்லைப் பிடுங்குவதில், தற்கால வைத்தியர்கள் நிபுணர்கள். எத் தனையோ விதத்தில் இவர்கள் நிபுணர்கள்! அறுப்பதிலும், குத்துவதிலும் நிபுணர்கள். 'ஆ! ஹூ!' என்றால், "அறு" என்கிறார். பலஹீனம் என்றால், "ஏத்து கடப்பாரை ஊசி!" என்கிறார். ஐயோ பாவம்; இயற்கை கொடுக்கும் சத்துத் தவிடை, நாக்கிற்கும் ஷோக்கிற்குமாக அகற்றிவிட்டு, "வைடமின்" குறைவென்று, தவிட்டு சத்தைப் பெற ஊசி குத்திக்கொள்வார்களா? 'சும்மா' அல்ல—காசு கொடுத்து! வேண்டா மென்றாலும், இவர்களைக் கண்டு சற்று நகைக்கத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது!

பழக்கத்திற் கடிமையாகி பல்லைக் காட்டுவதும் உண்டு—' ஒரு சிம்டா' பொடிக்கு, காம்பு புகையிலைக்கு! ஆரோக்கியத்திற்கும், ஆத்மார்த்தத்

திற்கும் விளக்கா இப்பற்களை, அடிமையானதற்கு அறிகுறியாகக் காட்டுகிறோம்,

பணத்தைக் கொடுக்கா விட்டாலும், பலருக்கு ஏராளமாகப் பற்களைக் கொடுத்திருக்கிறார் கடவுள். இருப்பதற்கு இடமில்லாது குறுக்கும் கோணலுமாக நிற்பதுமுண்டு. இந்நிலைமை சங்கட பல்லும் பழக்கமும் மானதே. இதைத் தேய்த்து, சுத்தத்தில் இருத்த விரும்பும் சுத்தருக்கே தெரியும் கஷ்டம். ஒரு வரிசை போதாதென்று பல வரிசைகள் சிப்பாய்கள் அணிவகுத்தது போல் இவ்விடங்களில் அதிக சிரமமுண்டாக்கும்.

இப்பல்-வியாசத்திற்கு முக்கியக் காரணங்கள் உண்டு. கொஞ்சம் தமாஷாக, எடுத்துரைத்தால், பல்லைக் கெடுக்கும் அதிக வெற்றிலை, புகையிலை, வெள்ளை மா முதலியவைகளை, நம் மக்கள் விட்டு விடலாம் என்ற ஒரு கனவு! வியாதி கொண்ட பிறகு பற்களை இழப்பதைக் காட்டிலும், வியாதி வராமல் தடுக்கும் மார்க்கங்களைக் கைப்பற்ற உணர்த்த வேண்டு மென்பதே! கண் கெட்டால் கண்ணாடி, பல் போனால் தந்த (தங்க) பல், கை போனால் ரப்பர் கை-என்ற ஆராய்ச்சி அதிகரிக்கின்றது. இவைகளை இழக்காமல் காக்கும் முறைகளை ஊட்டுவோர்களைக் காணோம். அப்படி ஊட்டினாலும், சமூகத்தில் பெரும்பான்மையோர், ஊட்டும் விரலைத் துண்டிக்கிறார். இல்லாவிடில், ஊட்டுவதைத் துப்பி விடுகிறார்கள்!

உங்கள் பற்கள் வாழ்க! நீங்களும் நீடூழி வாழ்க! அறியாமை ஒழிக! அடிமைத்தனம் சாம்பலாக!

உங்கள் பற்களைப்பற்றி, நான் எடுத்துரைப்பது, அதிகப் பிரசங்கமாகும். சற்றுக் கண்ணாடி முன் நின்று, பல்லைக் காட்டி கவனியுங்கள்! எக்காட்சிகளைக் காண்பீர்களோ நான் அறியேன்! ஆனால் சில அமைப்பை மட்டும் கவனிக்கவும். மேல்வரிசை, கீழ்வரிசை என இரு வரிசைகள் காண்பீர். மற்றும் கூர் பற்கள், தடி, பொடி, பள்ளம் பலவகைப் பற்கள் விழுந்தது-எனக் காண்பீர்கள். இவ்வர்க்கங்களெல்லாம், ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குத் தேவையென்றே இயற்கை பல ரகங்களாக அமைத்திருக்கிறது. கடைவாய்ப் பற்களில் அதிக விசேஷமுண்டு. பல விதமான பொருள்களை, பல விதமாய்க் கடிக்க, வெட்ட, பொடிக்க, நொறுக்க இவை ஏற்பட்டுள்ளன.

என்ன செய்யலாம்? தற்காலத்திய பேத்தி, முறுக்கை நொறுக்கும் பாட்டியைக் கண்டு பொறுமைப் பெருமூச்செறிகிறாள்! சாக்கோலேட்டைக் கடித்துக் கடித்துப் பலம் பெற்ற பற்கள், தோசை அடையைக்

பாட்டியும் பேத்தியும்

கண்டாலும் அலறுகின்றன! இந்த முறுக்கைக் கண்டாலோ, உதிர்ந்து விடுகிறேனென்கின்றன! சாக்கோலேட் பெருமையை வெள்ளையர்களே, பல்லைக் கெடுக்கிறதென்று விட்டு விட்டார்கள்! நாம் நாகரிகமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பெருமையுடன் வழங்குகிறோம். தயவு செய்து நிறுத்துங்கள் இதை!

பல்லின் பட்டி

பற்கள் ஒரு பட்டி தரித்திருக்கும். இதுவும் அவசியம். பளபளப்புக்குக் காரணமும் இதுவே. சரக்கைக் காப்பதும் இதுவே. இது உதிர்ந்தால், கூசல் உண்டாகி, வேலைக்கு உதவாததாகும். தவிடு நீங்கிய வெள்ளை மாவுப் பணியாரங்கள், வெள்ளைச் சர்க்கரை, சாக்கோலேட், சங்குபோல் தீட்டிக் களைந்து கஞ்சி நீங்கிய ஒய்யார அமுது எல்லாம் பல்லைத் தொலைக்கும். பல் வளரவும், இறுகி நிற்கவும், உழைக்கவும், உணவு சத்து அவசியம். பல் பதிந்துள்ள ஈறு, சதை பாகங்கள் அதிக முக்கியம். இங்குதான் பல் நோய்கள் துவக்கும். பூச்சிகள் தொத்தும். பற் குழிகள், நரகக் குழிகள் போல் மாறி, துர் நாற்றம் வீசும்.

முதல்படியாக சில நுட்பங்களைப் பழகவும். இரவில் படுப்பதற்கு முன் வாயை நன்ருகக் கொப்பளித்து, வஸ்து எதுவுமில்லாது சுத்தம் செய்து படுக்கவும். பல் தேய்த்தாலும் நன்மையே. காலை எழுந்ததும், வாயை நன்ருகச் சுத்தம் செய்து, ஒரு கோப்பை சுத்த ஜலம் அருந்தவும். வாயில் எதைப் போட்டுக் கொண்டாலும், தின்ற பிறகு, உடனே நன்ருகச் சுத்த ஜலத்தால் கொப்பளிக்கவும். ஒரு நாளில் நூறு தடவைகள் வாயில் எதை எறிந்தாலும், நூறு தடவைகள் இவ்வாறே சுத்தம் செய்யவும்.

கெடக் காரணம்

பல்லுக்குக் கேடு பல காரணங்களால் ஏற்படுகின்றது. இதை உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதால் பலஹீனம் கொள்ளும். தவிடு இல்லாத, வைடமின் இழந்த பொருள்களை உட்கொள்ளுவதால், இதற்குத் தேவையான சரக்கு ரத்தத்தில் இல்லாது, கெடும். பற்களைச் சரியாகத் தேய்க்காதது பெரும் காரணம். இரண்டு வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கும் பற்கள் கழுவப்பட வேண்டும். இளம் பருவத்தில், பெரியோர் தேய்த்து விட வேண்டும். தேய்க்கக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். வாயை அடிக்கடி சுத்த ஜலத்தால் கழுவாததால் உண்டாகும் தீவினையை எடுத்து உரைக்க முடியாது.

வாயில் கடித்துப் புரட்டப் பட்ட பொருள்கள், தூளாகி வாய் முழுதும் பரவுகின்றன. பற்களின் இடுக்குகளிலும், எகர் சந்துகளிலும்,

மாட்டித் தொங்கிக் கொள்ளுகின்றன. எச்சில் முதலிய ரசங்களில் கலந்து இவை, போக்கிடமில்லாது அழுகி, நாற்ற மெடுத்து, விஷம் கக்கி ரத்தத்தில் சேறுகின்றன. இதுவே முடிவில் 'பயரியா' என்ற பல் பிடுங்கும் நோய்க்குக் காரணமாகிறது.

கேட்டிற்கு இன்னொரு காரணம், பல் பதிந்திருக்கும் எகரை மறப்பது. இவைகளில் தான் "சிழ்" வைக்கும். இந்த அருவருப்பான 'சிழே' பற்களை வேரோடு பிடுங்கக் காரணமாகிறது. பற்களில் பூச்சி விழுந்து, சொட்டையாகிப் போவதற்கும் காரணம், கழுவப் படாது தேங்கும் பொருள்களே தான். ஒரு நாளைக்கு இருபது தரம் வெற்றிலை போடுவதை நிறுத்த முடியாத நண்பர்கள், ஒவ்வொரு தரமும் வாயைக் கழுவி மிகுதியைக் குத்தித் தள்ளி, பற்களைத் தேய்த்தால் அபாயமில்லை. இந்த கெட்ட எகரே ஜீர்ணக் கேட்டை விளைவிக்கும் காரணமாகும்.

இப் பல் நோய் வராமல் தடுக்கும் உபாயங்களை இங்கே கூறுவோம். பல் நோய் வந்த பிறகும், இவைகளைக் கையாள, நோயும் சீக்கிரம் அகலும். கடித்துத் தின்று பல்லை உபயோகியுங்கள். இப்படிச் செய்தால் உண்டது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். அரிசி அமுது கடிக்கப் பட்டு வாயில் உமிழ் நீரோடு புரட்டப்பட்டால்தான், அதிலுள்ள பிரதான சர்க்கரை சத்து ஜீர்ணமாகும். பல்லுக்கு தினம் வேலை கொடுக்க, தினம் முழு கோதுமை மா சப்பாத்தியைப் போலும், காய்கறிகளைப் போலும் வேறு எதுவும் இல்லை. அண்டை விட்டுக் காரரைக் கடித்துப் பல்லுக்குப் பலம் தேட முடியாது. எழுந்த உடனேயும், இரவில் படுக்கைக்குப் போகும் முன்பும் சோம்பலின்றி பற்களைத் தேய்க்கவும்; வாயைக் கழுவவும்.

நோய் தடுக்க

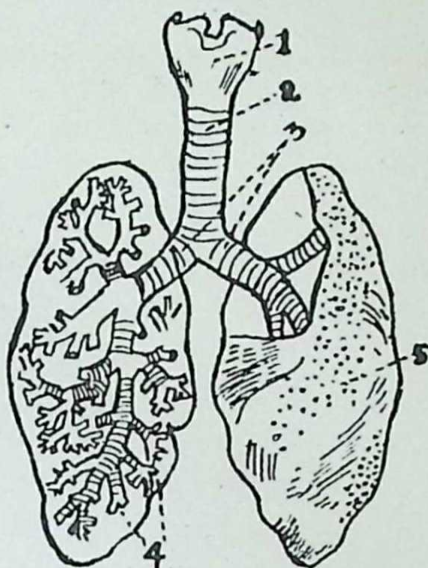
பல் தேய்க்கத் தற்காலம் விற்பனையாகும் உயர்தர பற்பொடிகள் தேவையாகும். இல்லையேல், ஆவாரம் பட்டை, கருவேலம் பட்டைப் பொடிகள், உப்பு முதலியவை கலந்து பொடி தயாரித்துக் கொள்ளவும். வெறும் எருவரட்டிச் சாம்பலோ கரித்தூளோ போதாது. மணலால் தேய்க்க வேண்டாம். மணலும் பிரதானமான மலிவு, பல்பொடிகளும் கெடுதல் தரும். பல்லின் மேலுள்ள 'எனாமல்' அழிந்துவிடும்.

போடி

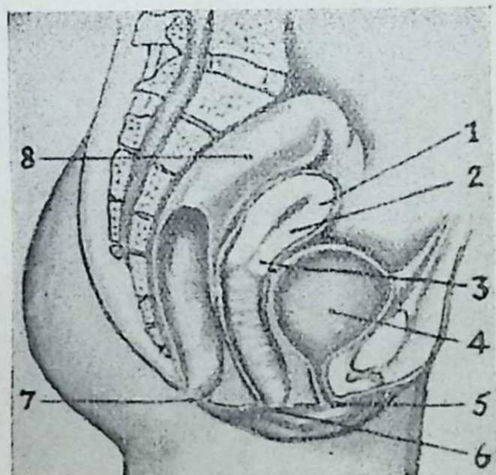
சந்து பொந்துகளில் தூசு இல்லாது அகற்றி நன்றாய்த் தேய்க்க 'ப்ரஷ்' அல்லது தகுந்த குச்சி தேவை. ஆலம், வேலம் குச்சிகளைத் தட்டி உபயோகிக்கலாம். அல்லது, நல்ல 'ப்ரஷ்' வாங்கிக் கொள்ளவும். பல் வரிசை எல்லாப் பாகங்களிலும் இதைத் திருத்தி உபயோகிக்கவும். தற்காலம் வெளிவரும் அழ

பிரஷ்

1. காற்றுக் குழாயின் ஆரம்ப பாகம்.
2. காற்றுக் குழாய்.
3. காற்றுக் குழாயின் இரு கிளைகள் (Bronchi).
4. காற்றுப் பைகள்.
5. ப்ளூரா.



சித்திரம்—83
புப்புஸம் (Lungs).



சித்திரம்—84
பெண் இடுப்பை நேராகச் செதுக்கிய நிலை.

1. கர்ப்பப் பையின் தலைப் பாகம்.
2. கர்ப்பப் பையின் மத்திய பாகம்.
3. கர்ப்பப் பையின் கடைசி பாகத்தின் சிறிய சதைக் குழாய்.
4. சிறு நீர் பை.
5. சிறு நீர் வெளியகலும் பாதை.
6. கர்ப்பப் பையிலிருந்து பெண் கருவிக்குச் செல்லும் குழாய்.
7. ஆசன வாய்.
8. ரெக்டம் அல்லது பெருங் குடலின் கடைசி பாகம்.

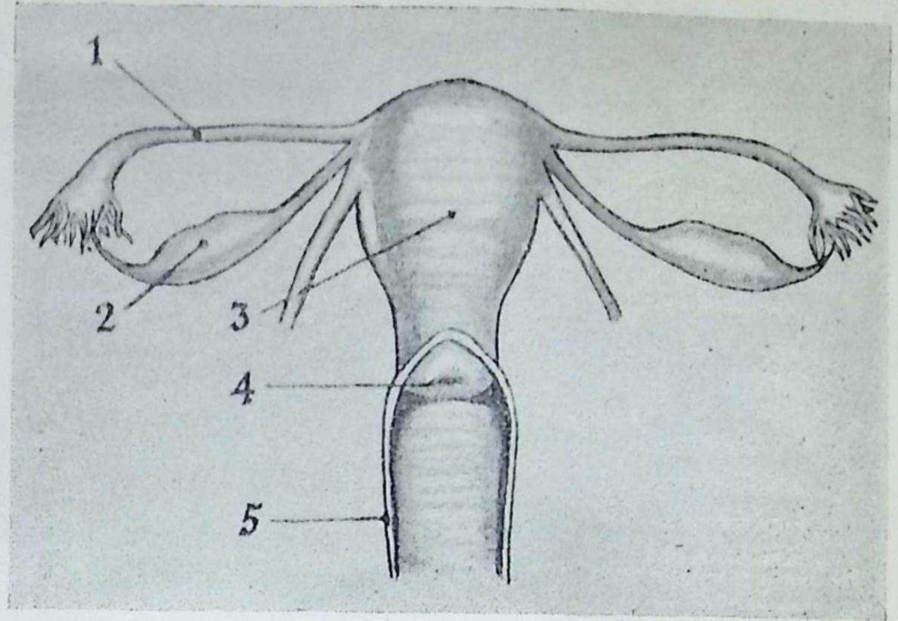
1. ஒவேரியிலிருந்து வெளி வரும் பெண் ஜீவக் கிருமியை (ova) கர்ப்பப் பைக்குச் செல்ல உறிஞ்சிக் கொள்ளும் குழாய்.

2. ஓவேரி.

3. கருப்பப் பையின் கழுத்து.

4. கருப்பப் பையின் ஆரம்பம்.

5. கருப்பப் பையிலிருந்து உடலுக்கு வெளியில் காணும் பெண் கருவிக்குச் செல்லும் சதை வாய்க்கால்.



சித்திரம்—85.

கரு தரிக்க உதவும் பெண் கருவிகள்.

கான டூத் 'பேஸ்ட்டு' கள் தமிழ் நாட்டு பல்பொடிகளுக்குக் கூட ஈடாகா. இதற்காகக் காசை விணுக்க வேண்டாம்.

பல் தேய்த்துக் கழுவியதும், ஆள்காட்டி விரலால், பல தடவை அழுத்தி எகர்கள்மேல் தேய்க்கவும். பின், கட்டை விரலையும் ஒத்தாசையாகக் கொண்டு, எகரைப் பிடித்து உருவித் தேய்க்கவும். கொஞ்சம் வலித்தாலும் பொறுத்துக் கொள்ளவும். இந்தச் செய்கை

எகருக்கு

முக்கியம். இதற்குப் பிறகு நாவை மூன்று விரல்களால் தேய்த்து வாயைக் கழுவி வேலையை முடிக்கவும். பற்கள் நன்ருக நூறு வயது கால மிருக்க வேண்டுமானுல் தீட்டாத அரிசியை கஞ்சி வடிக்காது சமையல் செய்து உண்ணவும். வேண்டாம் வெள்ளை திட்டும் மோகம்!

பற்கள் அழுக்கடைந்து பாசி பிடித்து, வர்ணமும் மாறி யிருக்கும். "ப்ரஷ்" உபயோகித்துத் தேய்க்கப் பாசி அகலும். வெண்மை நிறமும் வரும் பட்டயம் அதிகமாக இருந்தால் பல் டாக்டரிடம் சென்று, பற்களை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். எளிதில் பற்களைப்

கிழமாகாதீர்!

பறிகொடுக்காதீர். மோசமான ஒன்றிரண்டைப் பிடுங்கிக் கொண்டாலும், எல்லாவற்றையும் இழந்து முப்பது வயதில் பொக்கைவாய்க் கிழமாக மாறத் தேவையில்லை. பயரியா வந்து விட்டது என்று உடனேயே பயந்து விட வேண்டாம். முன் கூறிய முறைகளைத் தினசரி கையாளவும். அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், இல்லாது தடுத்துக் கொள்ளவும். மலச்சிக்கல், அஜீர்ண விஷம் பயரியாவை அதிகரிக்கச் செய்யும்: சிகிச்சை கஷ்டமாகும்.

பயரியா

பயிற்சி

விஷத்தையும் கொல்லும், சர்வாங்காசனப் பயிற்சி. தினம் இரு வேளை செய்ய வேண்டும். இதற்குப் பின் மத்ச்யாசனம் செய்யவும். முறைப்படி சர்வாங்காசனம் வேளைக்கு 20 நிமிஷம் நிற்கப் பழகவும். மலச்சிக்கல் நிவாரணத்திற்கும், ஜீர்ணத் திவிரத்திற்கும், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞசனம், மயூராசனம், உட்டியாணு, நௌலி பழகவும்.

இதன் விதி முறைகளை 3-ம் பாகத்திலிருந்து அறியவும். ஆறு வேளை நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும். இதால் ரத்தம் மிகச் சுத்தமடைந்து, நோய் அகலும். விதியை, படங்களுடன் 3-ம் பாகத்தில் காணவும். பல் நோய் ஒழியும். தந்தப் பல்லைத் தேடத் தேவை இராது.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சைத் திட்டம்

(1) பற்கள்:

குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் நன்ருக இருக்க, வளர, தாய் கர்ப்பவதியாக இருக்கும் பொழுது, பால், பழங்கள், கிரைகள் அதிகம் கலந்த

சிரான உணவு பெற வேண்டும். பற்களைச் சரியாக வைத்துக் கொண் டால், வாய், இரைப்பை, குடல்களின் நோய்கள் பல வராமல் தடுக்கலாம். உடலை தாக்கும் இதர நோய்களுக்கும் கெட்ட பற்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு.

(2) எகர் அல்லது ஈரல்:

பற்கள் பதிந்திருக்கும் இந்தச் சதைகள் கெட்டாலும் பல நோய்கள் உடலின் இதர பாகங்களுக்கு ஏற்படும். இந்த மெல்லிய சதைகள், அழிந்திருக்கும். குழி கொண்டிருக்கும். சீழ் பிடித்திருக்கும். ஆரம்ப நிலைகளில் இச்சதைகள் கொழுத்திருக்கும்.

(3) பல்லிற்குப் பொருள்:

பற்கள் நன்கு இருப்பதற்கும் வைடமின் ஏ (A), ஸி (C), டி (D), கால்ஷியமும் போதுமான அளவு கிடைக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆளுக்குப் பக்கா, கால்படி, அல்லது 16 அவுன்ஸ் பாலாவது கிடைத் தால், அத்துடன் ஆரஞ்ஜி அல்லது சாத்துக்குடியும், காட்லிவர் ஆயிலும் சாப்பிட்டால், இவைகள் போதுமான அளவு கிடைக்கும்.

(4) பல்வலி தாங்க முடியாதது:

இதற்கு ஜுரமும் வரும். நிரம்ப சிரமமான காலத்தில், பிராண சக்திப் பாய்ச்சத் தெரிந்தவர்கள், இந்த வலி, வீக்கத்தை, பிராண சிகிச்சை முறைகளால், குறைக்கலாம், அகற்றலாம்.

நிபுணர், வலி இருக்கும் பாகத்தைத் தொட்டு, அங்குள்ள கெட்ட சாரத்தைத் தன் விரல்களால் உரிந்து எடுப்பதாக இச்சித்து, எடுத்து, பூமியில் பாய்ச்சுவதாக அதைத் தொடவும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து பத்துத் தடவைகள் செய்யலாம்.

பின்பு அதே இடத்தில் கையை வைத்துத் தன் குணப்படுத்தும் பிராண அருவியை அவ்விடத்தில் பாய்ச்சி, உறுதிப் படுத்துவதாகப் பாவித்து, பல வினாடிகள் தொட்டுப் பார்க்கவும். இது முடிந்ததும் தரையைத் தொட்டு, நோயாளியிடமிருந்து வெளிவந்த கெட்ட பிராண ரசம் பூமிக்குள் போய்விடுவதாகப் பாவிக்கவும்.

இந்த சிகிச்சை, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இதால் வலி குறைய இதர ஆசனப் பிராணயாம சிகிச்சைகளை முறைப்படி ஏற்கவும்.

(5) ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

(6) ஆசனப் பிரணுயாமத் திட்டம்

எண்.	ஆசனப் பெயர்.	தடவைகள்.	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 லிருந்து 6 வினுடி
2.	தனுராசனம்	3	6 ,, 10 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	6 ,, 10 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	6 ,, 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 12 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
7.	சவாசனம்		5 ,, 10 ,,
8.	நாடி சுத்தி		5 ,, 15 ,,

(7) விலக்கம் :

காரம், கடுகு, காப்பி, டீ, ஐஸ், குளிர்க்கப்பட்ட பொருள்கள், புலால், சாகோலேட், ஸ்விட்ஸ், வெள்ளைமாத் தயாரிப்புகள், விலக்கம். ஜுரமிருந்தால், கெட்டி ஆகாரம் விலக்கம், பால் பழ ரசம் உத்தமம்.

(8) தேவையான உணவு :

பசுவின் பால், ரசமுள்ள பழங்கள், கீரைகள் அதிகம் சேர்க்கவும். காட்லிவர் ஆயில் நன்மைதரும்.

(Tonsilitis and Adenoids)

அத்தியாயம்—1. போது விளக்கம்.

பெயர் புதிதாக இருக்கிற தென்று யோசனை வேண்டாம். பெயர் தெரியா விட்டாலும் தமிழ் மக்கள், வியாதியை நன்கு அறிவார்கள். இந்தத் தடபுடலான ஆங்கிலப் பெயரைத் தவிர, தகுதியான தமிழ்ப் பெயர் தெரியவில்லே. ஆங்கிலம் படித்த நம் டாக்டர்கள் சாதாரணமாய் உபயோகிப்பதைக் கேள்வியுற்றிருப்பார். இது அபூர்வமான வியாதியும் அல்ல. இந்த இரண்டையும் அண்ணன் தம்பிகள் என்று கூறலாம். சற்றேறக் குறையப் பிரியாச் சகோதரர்கள். ராம லக்ஷ்மணுள் போன்ற அண்ணன் தம்பிகளல்ல; ஹிரண்ய கசிபு, ஹிரண்யாக்ஷன் போன்றவர்கள். இவர்கள் ஆட்சி புரியும் ராஜ்யம், தொண்டையும், உள் வாயின் மேல் புறமும். இன்னும் இவர்களே அடையாளம் தெரியவில்லேயா ?

பழைய நோய்

அண்ணுத்தை (டான்ஸிலிடிஸ்) முழுங்க முடியாமல், பேச முடியாமல் செய்து விடுவார். தம்பி, சூரப்புலி, மூச்சுவிட முடியாமல் நாசியை அடைத்து, வாயால் மூச்சு விடச் செய்து, காதை மெல்ல குண்டு சப்தத்திற்குக் கீழ் ஸ்தாயிகளேக் கேட்க முடியாமல் செய்து விடுவார். ருசி கூடக் கெட்டுவிடும். மூளேயும் பாதிக்கப்படு மென்பார்கள். தம்பி கொஞ்சம் சுமாராக வேலே செய்யும் பொழுதே, 'கொரடு' பலமாக விட்டே நித்திரை செய்யவரும். இப்பொழுதும் அறிந்து கொள்ளாவிட்டால், நிரம்ப சந்தோஷம்! நீங்கள் இவர்களே அறியாமலே இருங்கள்! தற்கால நாகரிக வாழ்வில் இந்த பாக்கியம் நீடித்து நிற்காது. இந்த சகோதரர்கள் நம் வாய்க்குள் குடியேறும் முன்னே, இவர்கள் குறிப்பைத் தெரிந்து கொண்டு, வராமலேயே தடுத்து விடுங்கள். இனி கூறப்போகும் விளக்கமும் பயிற்சியும் இந்தக் காரியத்திற்கு உதவும்; வந்த அசுரர்களே விரட்டவும் பிரயோசனப்படும்.

செய்யும் கேடு

தொண்டையில் உள்-நாக்கிற்கு இரு பக்கங்களிலும் இரு சிறு சதைகள் இருக்கின்றன. கண்ணுடியில் வாயைத் திறந்து, நாக்கைத் தாழ்த்தி நோக்கினுல் இவை விளங்கும். இதற்கே 'டான்ஸில்ஸ்' என்பது. இதைப் பிடித்து ஆட்டும் அண்ணு அசுரனுக்கே, 'டான்ஸிலிடிஸ்' என்ற

டான்சிலிடிஸ்

பெயர். இந்த அசுர அண்ணு இங்கே ஆட்சி செய்கிறதற்கு அடையாளம் இச் சதைகள் வீங்கி இருக்கும், நிறம் மாறியிருக்கும். ஏதாவது சரக்கும் வெளியே வரலாம். பெரிதாகிப் பெரிதாகித் தொண்டையை அடைக்கலாம். மிகவும் பெரிதாகிவிட்டால், டாக்டருடைய கத்தி, தன் ஆட்சியைக் கெடுக்குமோ என்ற பயத்தினுல் இந்த நோய் அசுரன் சற்று சுமாராக வீங்கச் செய்யும். ஜுரம், இருமல், தலைநோய், புண், ஜலதோஷம், ஸ்வாச-சிரமம், முதலிய பலன்களைக் கொடுத்து, டாக்டர் மருந்தை யெல்லாம் குடித்து, தான் பலமாகி அவருக்கும் தலை நோவைக் கொடுத்து, உடல் ஒழியும் வரையில் சிரஞ்சீவியாக இருக்கும்!

அடினுய்ட்ஸ்

அம்பி 'அடினுய்ட்ஸ் ஒட்டிக் கொள்ளும் ஸ்தானத்தைக் கண்ணுல் பார்க்க இயலாது. இந்த இடம் வாயின் கூரையில், மூக்கின் கடைசி பின்புறம் உயர இருக்கிறது. 'அம்பி' இங்கே வந்தவுடனே இந்தச் சதைகளெல்லாம் வீங்கும். மூக்கோட்டை நாசித் துவ்ாரங்கள் அடைபடும். மாமியாருக்கு இது வந்தால், மாட்டுப் பெண்ணுக்குக் கொண்டாட்டம்! மாமியாருக்குக் காதும் 'சீக்கிரம், கால்செவிடு, அரைச் செவிடு' என்று கிரீடம் உயர்ந்து, முழுச் செவிடு, பீரங்கிச் செவிடாகி விடுவாள்! இந்த அசுரச் சகோதரர்களைச் சொந்தமாகப் பார்க்காததால் இவர்களுடைய கொடுங்கோல் முற்றிலும் எனக்குத் தெரியாது. வைத்தியர்கள் சொல்லுவார்கள். பணம் செலவழித்துப் பொறுமையற்ற வைத்தியர்களுக்குச் சிரமம் கொடுக்க வேண்டாம். சற்றேறக் குறைய ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் யாராவது ஒருவருக்கு இவை இருப்பதை எளிதில் அறியலாம்.

காரணம்

இந்த நோய்கள் ஏன் நம்மைப் பிடிக்கின்றன? வைத்தியருக்கே தெரியாது. வைத்திய புஸ்தகமும் மழுப்புகிறது. விளக்கமான பதில் கூறுவதில்லை. இவை தாக்குவதற்குக் காரணம், ஒன்றிரண்டாயிருந்தால் கூற முடியும். எல்லோரையும் இன்னும் ஏன் இவை தாக்கவில்லை என்பதுதான் ஆச்சரியம்! இதற்குத்தான் காரணம் தேட வேண்டும்; தாக்கி இருப்பதற்கல்ல. அவ்வளவு ஒழுங்காகவும், உன்னதமாகவும் இருக்கின்றது நமது நாகரிக வாழ்க்கை! உணவு, பழக்கங்கள் கெட்ட நாக்கிற்கு அடிமையாக, நாம் இந்த நோய் அசுரர்களுக்கு ஓயாக் கப்பம் கட்டுகிறோம்.

சறுக்கி விழுந்து உடலில் காயம் பட்டாலும், வைத்தியரைக் கேட்டால் பயப்படும் படியாகத்தான் பதில் உரைப்பார் ''இதற்கு, விஷம் ஏருதபடி 'இன்ஜெக்ஷன்' எடுத்துக் கொண்டு ஔஷதம் போட வேண்

டும்; இல்லையேல் விபரீதம் ஏற்படும்" என்பார்.

கவனிப்பு

இவர் கூறுவதில் எவ்வளவோ உண்மை இருக்கிறது. இவர் அனுவசியமாகப் பயமுறுத்துகிறுர், கலக்கம், கவலை உண்டாக்குகிறுர் எனக் குறை கூறுவதற்கில்லை. கவனிக்காவிட்டால் சிறு நோயும் பெரிதாகும்; ஆபத்தையும் உண்டாக்கும். டாக்டர் லூயி கூனி என்ற இயற்கை வைத்திய நிபுணர், எவ்வாறு பல வருஷங்கள் கவனிக்கப் படாத மலச்சிக்கல், முடிவில் காச நோயில் முடிந்து விட்டது என்று தமது நூலில் விளக்கி இருக்கிறுர்.

நோய்களின் கொடூரத்தை எழுதும்பொழுது, நண்பர்களுக்குப் பீதியளிக்க வேண்டு மென்ற எண்ணம் நம்முடையதல்ல. இவைகளிலிருந்து தப்பிக்க முடியாது, சிகிச்சை இல்லை என்பதுமல்ல. மன ஊக்கத்தை இழந்து, அதைரியக் கிணற்றில் குதித்து, கவலைக் கிரையாக வேண்டு மென்று மல்ல. சிறு நோயும் காலத்தில் சிகிச்சை செய்யப் படாவிட்டால், பல கேடுகளை விளைவிக்கு மென்ற உண்மைக்கு எல்லோரையும் விழிப்பு மூட்ட வேண்டுமென்பதே கருத்து. ஒரு நோயைப்பற்றி இங்கு எழுத ஆரம்பித்தவுடனேயே, இந்தக் கள்ளனைச் சமாப்தி செய்ய வழியை உணர்த்தவே வரையப்படுகிற தென்று, உங்கள் பயங்களைக் களைந்து உத்சாகம் கொள்ளவும்.

எச்சரிக்கை

இந்த டான்ஸிலிடிஸ், அடினுய்ட் நோய்ச் சகோதரரையும் முற்றிலும் ஒழிக்க முடியும். ஒளஷதம் ஆப்பரேஷனுல் இவைகள் குணமாவதில்லை என்றும், முற்றிலும் குணமாவதில்லை யென்றும், மறைந்தவை மறுபடியும் வரலாமென்றும் அனுபவமுள்ள வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப் படுகிறுர்கள். இந்த நோய்கள் வருவதற்குத் தெளிவான காரணங்களும் வெளிப்படுத்தப்பட வில்லை. ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகக் கூறலாம்: உடலின் இயற்கை பலஹீனமும் ரத்த அசுத்தமும் சேர, விரிய மிழந்த இப் பாகங்களை, அனுரோக்கியமாக வளரச் செய்கின்றது. யோகத்தைப் போல் சுத்தம் செய்யக் கூடிய மார்க்கம் இனி உலகில் வேறு இல்லை. பழக்கங்களைத் திருத்தி, தகுந்த உணவு சத்தையும் கொடுத்தால், இந்த வியாதிகளை அறவே ஒழிக்கலாம். இவ் விரு நோய்களும், குழந்தைகளிடத்தில் தான் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. கண்டிக்கப்படாத இவை, வயதாகியும் பலரை உபத்திரவப்படுத்தும்.

ஒழிக்க

பெரியவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பதும் பரீட்சை செய்வதும் சுலபம். குழந்தைகளைத் திடப்படுத்த, அதிகப் பொறுமையும் யுக்தியும் தேவை. ஆனுல், குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்திச் சீர்திருத்தலாம்,

ஆனுல், ஒன்று : வயதானவர்களின், சோம்பேறித்தனத்தையும். அறியாமையையும் தாண்டி நலன் அளிப்பது கஷ்டமாகும்.

குழந்தைகள்

எத்தனேயோ வியாதிகளுக்கு எளிதான சிகிச்சை இருக்கின்றது. வியாதிகளேக் கண்டும் பயப்பட அவசியமில்லே. ஆனுல் முதல் வைத்தியம் குருட்டுப் போக்கு, சோம்பல் கெட்ட அடிமை-மனதிற்குத்தான் செய்தாக வேண்டும், இந்த வைத்தியமே மிகக் கடினம். கணக்கின்றி ஊசியைக் குத்திக் கொள்ளத் தயார்: ஆனுல், இவர்கள் கையைக் காலே, யோக முறைகளில் தூக்கமாட்டேனென்கிருர்களே ! அதிலும், என்ன ஆனுலும் சரி ! நாக்கை மட்டும் கட்டவே முடியாதாம் !

அதுவோ சுக வாழ்க்கை ? ஊசிக்கும் மருந்திற்கும் வைத்தியருக்குமா நாம் ஜென்மம் எடுத்தோம்? இந்த நோய்களே ஒழிக்க முக்கிய சிகிச்சை சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், நாடி சுத்தி. இவைகளுக்குத் துணைப் பலமாக, தனுராசனம், சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். இதன் பழகும் வகைகளேயும் 3-ம் பாகத்தில் காணலாம்.

ஸ்வாசம்

ஸ்வாசிக்கும் கஷ்டம்தான் பயிற்சிக்குக் குறுக்கிடலாம். சர்வாங்காசன அப்பியாசத்தால், சதை வீக்கம் குறைந்து சுவாசிக்க சௌகர்யம் ஏற்பட்ட பிறகே, சிரசாசனம் பழகவும். சர்வாங்காசனத்திலும், மத்ச்யாசனத்திலும் இருமல் வரலாம். அக் காலத்தில், ஆசனங்களேக் கழற்றி மறுபடி செய்யவும். சில சமயங்களில், முற்றிலும் போட சிரமமாக இருந்தால் கொஞ்சம் தளர்த்தி நிறுத்திச் செய்யவும்.

ஆசனங்கள்

சர்வாங்காசனம் தேவையான பலனேக் கொடுக்க 15–25 நிமிஷங்கள் நிறுத்தத் தேவையாகும். மத்ச்யாசனம் மூன்று முதல் ஐந்து நிமிஷங்கள் வரை நிறுத்த வேண்டும். எடுத்தவுடன் இவ்வளவு காலம் நிறுத்தப் பழக வேண்டாம். இரண்டு நிமிஷ காலம் நிறுத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்திக் கொள்ளவும். கொஞ்ச காலம் நிறுத்திஞலும் 4–6 தடவைகள் செய்து கணக்கை எட்டவும். சிரசாசனம் மொத்த காலம் 10 நிமிஷங்கள் நிறுத்தவும். நாடி சுத்தி 15 நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தவும். தனுராசனம் 6–10 தடவைகள் செய்யலாம். ஸ்வாசத்தை அடைக்காது ஸ்வாசிக்கவும். தானுகச் செய்ய இயலாதவர் பிறரின் ஒத்தாசையால் செய்யவும். குழந்தைகளே சர்வாங்காசன நிலேயில் நாமே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும், தணிக்க வேண்டும். ஓய்விற்குப் பிறகு, பின்னும் அளிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாடி சுத்தி செய்யத் தெரியாது. சிரசாசனம் கொடுக்க வேண்டாம். மற்றவைகளே அளிக்க

வும், முதல் பலன் 3–5 நாட்களில் தெரியும். முற்றிலும் குணமாக ஒரு மாதம் பிடிக்கலாம். முற்றிலும் குணமான பிறகும் பயிற்சியைப் பல மாதங்கள் பழகி வந்தால் இவை திரும்பி வரா.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சைத் திட்டம்

(1) குழந்தைகள்—சிறுவர்கள்

குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இந்த நோய் அதிகமாக வரும். மிகச் சிறு குழந்தையாக இருந்தால், ஆசனங்கள் எப்படிக் கொடுப்பது? சிறு குழந்தைகளுக்கு, விபரீதகரணியை எவ்வாறு பிடித்துக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது, 70-வது சித்திரத்தில் காணவும். இவர்களுக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுக்க வேண்டிய முறையும் 71-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

சிறுவர்களும், பெரியவர்களும் அதிக காலம் சர்வாங்காசனத்தில் நிற்க, ஒருவருக் கொருவர் ஒத்தாசை செய்யும் விதமும் 74-வது சித்திரத்தில் காணலாம். மிகச் சிறுவர்களும் பயிற்சி செய்ய முடியும் என்பதற்கு அத்தாக்ஷியாக, 72, 73-வது சித்திரங்களைக் காணவும். இவைகளில் சாரதா, காத்யாயனி என்ற சிறுவர்கள், ஆசனங்கள் பல நாள் பழகி படம் பிடிக்கவும் முன் வந்திருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு இப்பொழுது பத்து, ஏழு வயதாகின்றன.

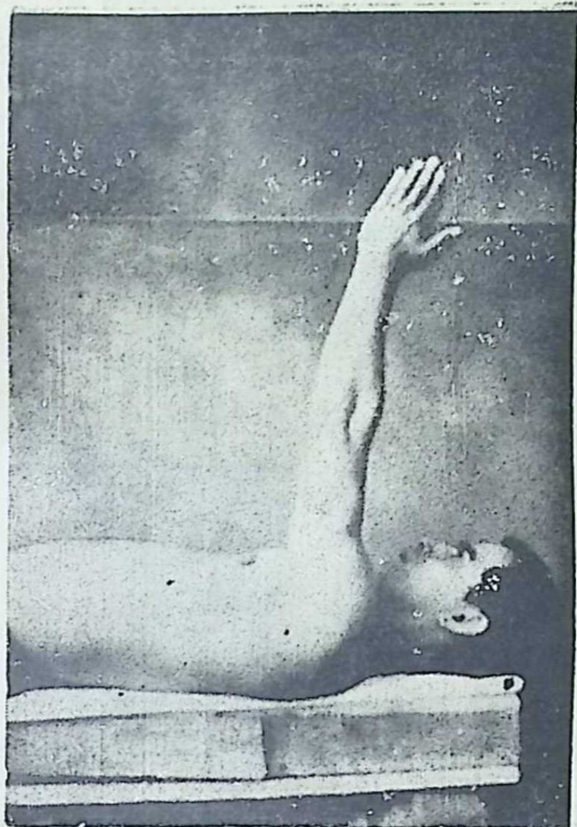
(2) சிகிச்சைப் பட்டியல்

முதல் படி

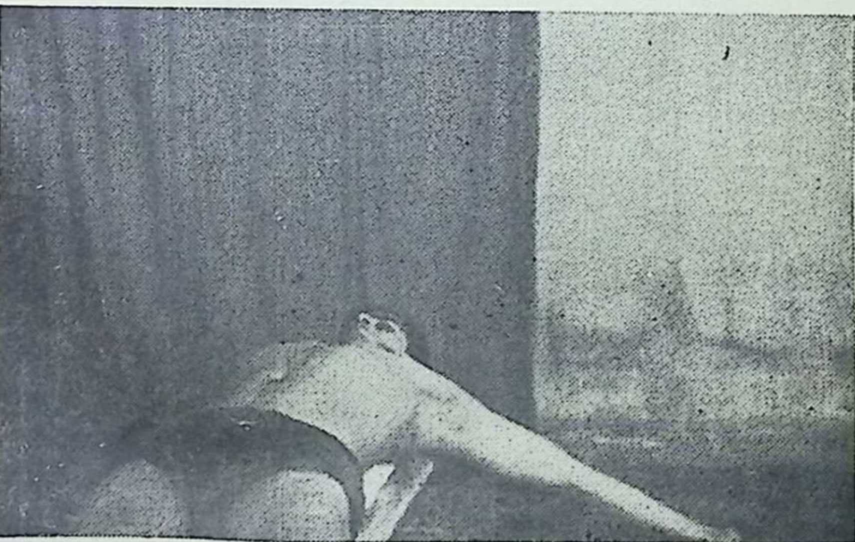
எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	புஜங்காசனம்	2 லிருந்து 6	3 லிருந்து 6 விநாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	3 6	3 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	3 6	3 6 ,,
4.	விபரீதகரணி	2	3 6 நிமிஷம்
5.	சவாசனம்		5 7 ,,

இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	பஸ்சிமோத்தான	4 லிருந்து 8	3 லிருந்து 6 விநாடி
2.	ஹலாசனம்	4 8	3 ,, 6 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	6 10 நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 6 ,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 5 ,,
7.	சவாசனம்		7 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3 5 ,,



சித்திரம்—66.



சித்திரம்—67.



சித்திரம்—68.
கட்டில் மேல் சுவாசப் பயிற்சி
[உள்ளங் கைகள் உயர்ந்து கால்களை பார்த்த நிலை.]



சித்திரம்—69.
கட்டில் மேல் சுவாசப் பயிற்சி
[கைகள் தலைக்குப்பின் தாழ்ந்த நிலை.]

மூன்றும் படி

1.	தனுராசனம்	3	10 விஞடி
2.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	6 விருந்து 12 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 2 ,,
6.	சிரசாசனம்	4	$\frac{1}{4}$,, 4 ,,
7.	பத்மாசனம்	1	5 ,, 7 ,,
8.	சவாசனம்		7 ,, 10 ,,
9.	நாடி சுத்தி		5 ,, 20 ,,

குறிப்பு : (1) மூன்றும் படித் திட்டத்தை எட்டு வாரங்கள் நடத்திய பிறகு, 14 வயதிற்கு மேற்பட்ட நோயாளியாக இருந் தால், கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்யவும்.

கும்பகம் : சாதாரண பந்தங்கள் இல்லாத கும்பகம்,

கும்பக எண் : 6 விருந்து 16 கும்பகங்கள் செய்யலாம்.

கும்பக காலம் : 6 விருந்து 12 விஞடிகள் நிறுத்தலாம்.

(2) பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

(3) உணவு ஒழுக்கம்

காரம், கடுகு, காப்பி, டீ, புலால், ஐஸ், ஐஸ்க்ரீம், ஐஸ் காண்டீ, மிகக் குளிர்ந்த பொருள், புகையிலை விலக்கம்.

பசுவின் பால், கீரைகள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். இயற்கை முறையில் தயாரித்த பிரதான உணவுகள் ஏற்கவும்.

ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் சில பதார்த்தங்கள், இந்த நோயை வர வழைக்கும். இதை ஆராய்ந்து விலக்கவும்.

பகுதி [16]

மையோபியா அல்லது
கண்ணும் கண்ணாடியும்

அத்தியாயம்—1 கண் கெடக் காரணம்

கண்ணின் இமைக்கு மட்டும் 94 வித நோய்கள் இருக்கின்றன என்று வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். பின், விழிக்கு நோயின் கணக்கு எத்தனையோ? இதில் ஒவ்வொன்றுக்கும் சிகிச்சை கூறுவது இயலாத காரியமாகும். எந்தப் பிரிவு மனிதனைத் தாக்கி யிருக்கிறதென்று யாரால் கண்டு பிடிக்க முடியும்?

பொதுவாகச் சில விஷயங்களைக் கவனிப்போம். இவைகளின் ஒத்தாசையால், குறைகள் யாதென்று பரீட்சை செய்து கொள்ளாமலே, பல கெடுதிகள் வராது தடுக்கலாம்: வந்த பின்னும் ஒழிக்கலாம். மேல் நாட்டுக் கண் வைத்தியம் இன்னும் அதி பால்யத்தில் இருக்கிறது. தவழ்ந்து கொண்டிருக்கிற தென்றும் கூறலாம். நம் நாட்டில் சில சித்த வைத்தியங்கள் இருக்கின்றன. இதை அறிந்தவர் வெளியிடுவதில்லை. சிகிச்சை அளித்தாலும், உலகில் இவர் பகிரங்கப் பிரசுரம் அடைவதில்லை. ஏமாற்றி, உள்ள நிலைமையையும் கெடுக்கும் போலி வைத்தியர்களை எண்ணிக் கணக்கிட முடியாது,

பொதுக் குறிப்பு

பொது ஆரோக்கியத்திற்கும், (General Health) கண்களுக்கும் அத்தியந்த பாந்தவ்யம் உண்டு. உடல் நிலைகெட கண்களும் கேடு அடைவது சகஜம். இந்தக் கேடு, ஒவ்வொருவரிடத்திலும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக வெளிவரும். இமை தடிக்கலாம், கிருக்கட்டிகள் வரலாம், பார்வை குன்றலாம், சதை படரலாம். வர்ணக் குருடு, இரவுக் குருடு என்பதை உண்டாக்கலாம். ஊளைச் சதை, துர்ப் பழக்கங்கள் ஒழிய ஆச்சர்யமாகக் கண்கள் தெளிவடைவதையும் நாம் காண்கிறோம்.

பொது நலன்

ரத்த சுத்தம் எதற்கும் அவசியமாகும். இச் சுத்தத்தை அளித்து வந்தாலே கண்களும் வீரியமடையும். மலச் சிக்கல் பல்லாண்டு ஒருவனிடத்தில் இருந்தால், கண் பார்வை மழுங்கலாம், கண்களில் நீர் வடியலாம். ஜீர்ணக் கேடால் குடலில் விஷம் ஏற்பட்டு ரத்தத்திற்குள் கிரகிக்கப்பட்டால்,

ரத்த சுத்தம்

கண்களும் பாதிக்கப்படும். ஆகையால், மலச்சிக்க லில்லாது, ஜீர்ணத்தை நன்ருக வைத்துக்கொள்வது அதி அவசியமாகும். இவைகளுக்கு யோக சிகிச்சையைவிட வேறு மார்க்கங்கள் உத்தமமானதாக இல்லை.

பார்வைக்கேடு ஏற்பட்டு எங்கே திரும்பினுலும், கண்ணுடி முகங் கள் காண்கின்றன. தவழும் குழந்தைக்குத்தான் இன்னும் கண்ணுடி ஏறினதாகத் தெரியவில்லை. கண் டாக்டரின் போர்டைப் படிக்க இதற்குத் தெரியாதல்லவா? உட்காரும் குழந்தையிலிருந்து. பல் விழுந்து மறுபாலி யம் பெற்ற கிழம் வரையில், கண்ணுடி ராஜ்யமாக இருக்கிறது! இக்கண் ணுடி மாட்டிய பிறகு "அக்கடா" என்று இருக்கலா கண்ணுடி மயம் மென்ருலோ, அது இயலாத காரியம். இவ் வருஷம் காகித கன கண்ணுடி மாட்டியவர் சில வருஷங்களுக் குப் பிறகு தோசைக் கல் கன கண்ணுடி மாட்ட நேர்ந்து விடுகிறது! நாம் கூறும் சிகிச்சை யெல்லாம் பலருக்கு 'பாஷ'ஞக இருக்காது; சொகு சாகவு மிருக்காது. கண்ணுடி தரிப்பதும் ஒரு அழகுதானே! அக்கண் ணுடி போடாவிட்டால், நாகரிகமுள்ளவர்களாகக் கருதப்பட மாட்டார். தங்க "ப்ரேம்!", கல் பதித்த ப்ரேம் போடும் படியான சிகிச்சை, கண் நோயையே உன்னதமாக உயர்த்தி விடுகிறது!

கண்ணுடிபோட்டு, பார்வை இழிவை திருத்தியவர் உண்டா? காப்பிப் பெருமை நமக்கு எதைத் தந்தது? உண்மை பேசும் டாக்டரைக் கேளுங்கள், அகில இந்திய சர்க்காரைக் கேளுங்கள், இப்பொழுது வெஜிடபிள் நெய் கூட்டம் மகா கெடுதலென்று சமூகத்திலிருந்து ஒழிக்க சூழ்ச்சி தேடுகிருர்கள். ஒரு சிறு விஷயம் மக்கள் வெஜிடபிள் நெய் அறிய வேண்டியது: பரீட்சை ஸ்தலத்தில், எலி களுக்கு இந்த வகைக் கூட்டுப் பொய் நெய்களை வார்த்து வளர்த்ததில், அவைகள் குருடாகி விட்டன என்று பத்திரிகை களின் மூலம் அறிகிருேம். நாம் எல்லாம் குருடாக வில்லையே என்ருல், எலிகளாயிருந்தால் ஆகியிருப்போம். ஆனல் யுக்தியுள்ள மனிதனுன தால் பல இதரப் பொருள்களைப் புசிக்க நேரிட, முற்றிலும் குருடாகா மல் முதலில் பொய் நெய்க்குக் கப்பம் கட்டிவிட்டு, மிகுதியைக் கண் டாக் டருக்கும், வயிற்று நோய்க்கும், அள்ளிவிடுகிருேம்.

நேராகக் கப்பம் கட்டுவதில்லை. ஆனல், பலர் காப்பி ஓட்டல் சிற் றரசருக்குக் கப்பம் கட்ட, அவர் பொய்நெய் முதலாளிக்குக் கோடிக் கணக் காய்க் கட்டுகிருர். நீங்கள் "கரகர!" "மொறு மொறு" என்று நொறுக் குவதெல்லாம் இந்த ஒய்யாரப் பண்டத்தால் வந்தது தானே? என்ன ஏமாற்றம்! இதன் கொடுமைகளை **'ஆரோக்கிய உணவு'** நூலில் காணவும். இவர்கள் இந்த டின் மேல் இப் பொருளுக்கு பேஸிக் (Basic)

ஆயில், பிரதான எண்ணெய் என்ன என்று ஏன் போடுவதில்லை? பருத்திக் கொட்டை எண்ணெய், கச்சடாப் பொருள் எண்ணெய்க்கும், தேங்காய் எண்ணெய்க்கும் சம்பந்தம் என்ன? இதிலுள்ள சிறு கலப்பு வைடமின், நெருப்புச் சட்டியில் காய்ச்சியதும் எங்கோ பறந்து விடுகிறது. இந்த வியாபாரத்தில் 20 கோடி ரூபாய் முதல் போட்டிருக்கிறார்களாம். இதற்கு வட்டி நாம் எத்தனை கோடி ரூபாய் கட்டுகிறோம். இந்த 20 கோடி ரூபாய்க்குப் பசு யாடுகள், நல்ல காளைகள், பசும்புல் தரைகள், பால் டெய்ரிகள், பால், நெய் கோவாபரேடிவ் ஸொஸைடிகள் ஏற்படுத் தினால்?

கண் நோய் போகவேண்டு மென்றால், இந்தப் பொய் நெய்களுக்கு நேராகவோ ஹோட்டல் மூலமாகவோ கப்பம் கட்டு வதை நிறுத்தவும். வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய், நேரில் ஆட்டப்பட்ட எள்ளு, தேங்காய் எண்ணெய் களையே உபயோகிக்கவும்.

பொய் நெய் விலக்கம்

நரம்பு சக்தி குன்றுவதாலும் கண்கள் பார்வை கெடும். நரம்பு சக்தி குறைவதற்கு, முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றுண்டு. அதுவே காப்பி. இதனுடைய பலம் ஏற ஏற, கண்கள் பலம் இறங் கும். இதன் கூத்தும் பைசாசத் தன்மையும் **'ஆரோக்கிய உண'**வில் விளக்கப் பட்டிருக்கின் றன. கண்கள் நன்றாக நீடுழி காலம் நிற்க, காப்பியைக் குறையுங்கள். முடிவில் முற்றிலும் நிறுத்துங்கள்.

நரம்பு சக்தி

யோக சிகிச்சை ஆரம்பிக்கு முன் இன்னும் இரண்டு சீர்திருத்தம் வேண்டும். சுருட்டு, பீடி, சிகரெட் நரம்புகளைக் கெடுத்து, கண்களில் நீர் வடியச் செய்து, பார்வையையும் குறைக்கும். இதற்கும் "குட் பை" சொல்லிவிடுங்கள்! கண் களுக்கு ஆயாசம் (Strain) உண்டாக்கும் காரியங்களில் ஈடுபட வேண்டாம். இந்தப் பழக்கங்கள் இல்லாவிட்டாலும் இயற்கை யாக ஏற்பட்ட குறைகளால் பார்வை குன்றி, கண்கள் கெட்டுப் பலர் கஷ்டப்படுவார்கள்.

புகையிலை

கண் பயிற்சிகள்

ஹ்ருதயத்தைக் காட்டிலும் உயர்ந்த ஸ்தானத்தில் இருக்கின்றன கண்கள். இவைகளுக்கு ரத்தப் பெருக்கு பூமியின் ஆகர்ஷண சக்திக்கு எதிர்ப்பாகவே செல்ல வேண்டி யிருக்கிறது. இயற்கை இந்தக் காரியத் திற்கு இணங்க, வீரியத்துடனே அமைந்திருக்கிறது. ஆனால் இயற்கை

பூமி சக்தி
ரத்தப்போக்கு

க்கு விரோதமான பழக்கங்களால், இந்தச் சக்தி குறைவடையும். மற்ற பிறவி முதலிய காரணங்களாலும், இந்த வீரியம் கெடும். கண்களைக் காக்கும் மிகப் பொடி ரத்த நாடிகளுக்குத் தேவையான ரத்தம் செல்லுவதில்லை. இதனால் கிடைக்கும் பல சௌகர்யங்களும் தாழ்ந்து விடுகின்றன. கண்களை ஆளும் நரம்பு, நரம்பு வலைகளும், வீரியம் இழக்கும். ரத்தப்பெருக்கே இவைகளுக்கு உயிர். நரம்பு, மற்ற ஆட்சி ஸ்தானங்களிலிருக்கும் மூளைக்கும் போதுமான ரத்தப் பாய்ச்சல் ஏற்படுவதில்லை.

சிரசாசனம்

இக்குறைகள் எல்லாவற்றையும் நீக்க, அபூர்வமான, சுலபமான சிகிச்சை ஒன்று இருக்கிறது. இதுவே சிரசாசனம். தலை கீழாக நிற்பதே இதன் பயிற்சி. இதைச் செய்யும் வழி, நிபந்தனைகள் சுவாச நடை. எல்லாம் 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன, தேவையானவர்கள் இதை **ஆனந்த ரகஸ்ய**த்திலும், இன்னும் அதிவிளக்கமாய், **சாந்தி யோக**த்திலும் காணலாம். பின் கூறிய நூலில், இந்த ஆசனத்தின் பல படிகள், புகைப்படச் சித்திரங்களின் மூலம் விளக்கப்பட்டுள்ளன. விதியறியாது யாரும் பழகக் கூடாது. தலை கீழாக நிற்பதனால், கண்களின் ரத்த நாடிகளில் ரத்தப் பெருக்கு தாராளமாக ஏற்படுகிறது. செத்த அணுக்கள் கழியவும், புதுப்பிக்கத் தேவையான பொருளும் இதன் மூலம் கிடைக்கின்றன. கண்களை ஆளும் நரம்புகள் புத்துயிரும் அதி வீரியமும் பெறுகின்றன.

பலன்கள்

குன்றிய பார்வை (Short Sight), பல பார்வை தோஷங்கள் உள்ளவர் செய்யச் செய்ய, குற்றங்கள் விலகி, கண்ணாடிக் கொம்புகளை ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். முதலாவதாக, வருஷா வருஷம் மூக்குக் கண்ணாடியின் பலத்தை மாற்ற அவசியமின்றிப் போகும். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, தான் போட்டிருக்கும் கண்ணாடிகள் சக்தி அதிகமென உணர்ந்து, குறைந்த சக்தியுள்ளவற்றை வாங்கித் தரிப்பார்கள். படிப் படியாய்க் கண்ணாடி போட்டுக் கொள்வதையே விட்டு விடுவார்கள். குன்றிய பார்வை (Short Sight) ஆரம்பத்திலுள்ளவர்கள், கண்ணாடி மாற்ற அவசியமின்றி வெகு சீக்கிரம், குணம் பெறலாம்.

முழுப் பலன் பெறுவதற்கு ஒரு நாளைக்கு 20, 30 நிமிஷங்கள் சிரசாசனத்தில் நிற்க வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே இவ்வளவு காலம் நிற்க

காலம்

முடியாது: நிற்கவும் கூடாது. படிப் படியாக ஒன்றி ரண்டு நிமிஷத்திலிருந்து, உயர்த்திக் கொள்ள வேண் டும். ஐந்தாறு தடவைகளிலும் இக் கணக்கைச் செய்யலாம். அல்லது. பழகிய பலத்தால், ஒரே தடவையிலும் இவ்வளவு காலம் நிற்கலாம். இப் பார்வை தோஷத்தைத் தவிர, மற்ற படி ஆரோக்கிய முள்ளவர்களே, சிரசாசனம் தானுகப் பழகலாம். மற்ற வியாதிகள், ஹ்ருதய நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய்கள், பெரும் சதை யுள்ளவர்கள் நிபுணரை நேரில் கண்டு அவர் உத்திரவுப்படி நடக்கவும்.

விழிகள் ஆட்டம், பார்வை, வீரியம் இவைகளை ஆளும் சதைகளின் சக்தியையும் பொறுத்தே, இச் சதைகளின் பலத்தைப் பெருக்கலாம். பார்வையின் கோணல்களையும் திருத்தலாம். இவைகளை நேராகத் தாக்கும் தனிப் பயிற்சிகள் யோகத்தில் உள்ளன.

பயிற்சிகள்

இவைகளை அரை குறையாகக் காப்பியடித்து இயற் கைப் பயிற்சி என்று கூறுவார்கள் மேல் நாட்டார். விழிகளைப் பார்வைகள் மூலம் அங்கும் இங்கும் ஒதுக்குவதாலும், ஒட்ட வைப்பதாலும், இப் பயிற்சிகள் உயிர் அளிக்கின்றன. பார்வையில் மூன்று விதம் யோகத்தில் எடுத்துள்ளார்கள். அதாவது த்ராடகம், நாசாக்ரம், ப்ருமத்யம் என்பதே.

த்ராடகம்: ரப்பைகளை முடிந்தவரை முற்றிலும் ஒதுக்கி கண்களை நன்ருகத் திறந்து, நேராகப் பார்த்து நிற்பது, எப்பொருளிலும் குறி கொண்டிருக்காது. (75-வது சித்திரம்) நாசாக்ரம்: மூக்கு நுனியை இரு கண்களாலும், பார்த்தே நிற்பது. (76-வது சித்திரம்)

த்ருஷ்டிகள்

ப்ருமத்யம்: இரு விழிகளையும் மேலே தூக்கி, புருவ மத்தியை நோக்கச் செய்வது. (77-வது சித்திரம்) இவைகளைப் பத்மாசனத்திலோ, சுகாசனத்திலோ, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து செய்ய வேண்டும். த்ராடகத்தில், பெரும் ப்ரகாசத்தை நோக்கக் கூடாது. வெண்மை பூசிய சுவர் போதும், முதலில் சில விநடிகள் இவ் வாறு கண் கொட்டாமல் பார்த்து நிற்கவும். படிப்படியாக உயர்த்த வேண்டும்: திடீரென அதிக நேரம் நின்ருல் நரம்பு களைப்புறத் தலை நோய் உண்டாகலாம்.

இந்த நிலையில் கோரிய விநடிகள் நிற்குங்கால், ரப்பைகளைக் கொட் டும் உணர்ச்சி ஏற்பட்டாலும் அதைத் தடுத்துக் கொள்ளவும். கண் களில் நீர் வடியலாம். பழகப் பழக இந்த நீர் வடிவது நிற்கும். கண் கள் சற்று எரிச்சல் கொடுக்கலாம்; பரவாயில்லை. ஒவ்வொரு தடவை விழித்தலுக்குப் பிறகும், கண்களை மூடி ஓய்வு கொடுக்கவும். மறுபடியும் செய்யவும். சக்திக்குத் தக்கவாறு மூன்று நான்கு தடவைகள் செய்ய

லாம்- உடல் நன்மையையே கோருகிறவர், ஒவ்வொன்றையும் மொத்தம் ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவை யில்லை. பயிற்சி முடிந்தும், குளிர்ந்த ஜலத்தில் கண்களைக் கழுவவும். மூன்று திருஷ்டியையும் ஒரே வேளையில் செய்யுங்கால், மொத்தம் பத்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் செய்யத் தேவையில்லை.

மனதடங்கும்

யோக சம்ஸ்கார முள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பார்வைகளில் நீடித்து நிற்க, ஓடும் மனமும் சலனமற்று நிற்கும்! உடலுணர்ச்சியும் மறப்பார்கள்; உலக ப்ரக்ஞை அகலும். அஷ்டாங்க யோகத்தில் ப்ரத்யாகார கட்டத்தில், இந்த திருஷ்டிகள் கலக்கும். கண்களுக்கு இன்னும் சலனப் பயிற்சியால் கோணல் திருஷ்டிகளையும் நீக்கலாம். அதாவது, விழிகளைத் தாழ்த்தவும் இடப்பக்கம் ஒதுக்கவும், (78-வது சித்திரம்) மேல் பார்த்துத் தூக்கவும். வலப் பக்கம் ஒதுக்கவும், (79-வது சித்திரம்) பின் நேராகப் பார்த்து ஒய்வெடுக்கவும். ஒவ்வொரு பார்வையிலும், சில விநாடிகள் நிற்கவும்.

சலனப் பயிற்சி

இதற்குப் பின் முன் கூறியபடி வேகமாக ஒதுக்கினால் கண்கள் சுழலும் பயிற்சி பெறும். இப்படி முடிந்த வரை படிப்படியாக உயர்த்திச் சுழற்றவும். இம்மாதிரி சுழற்றிய பிறகு, இதற்கு எதிரிடையாகவும் சுழற்றவும். பின்பு ஒய்வெடுத்து பயிற்சி முடிக்கவும். குற்றம் குறை வற்ற வீரியக் கண்களைப் பெற்று, கண்ணுடிக்கு அடிமையாகாது வாழலாம்.

அத்தியாயம்—2 சிகிச்சைத் திட்டம்

(1) கண்கெடக் காரணங்கள்.

அ. பெற்றோரிடமிருந்து, அவர்கள் பலஹீன மற்றவர்களாக, பிந்து வீரியம் குறைந்தவர்களாக, கண்கள் தீவிரமாகக் கெட்டவர்களாக, மேக நோய் வீ. டி. (V. D—Venereal Disease) உள்ளவர்களாக இருந்தால்—பெறக்கூடும்.

ஆ. உணவுக் குறை கீரைகள், பால், என்ற துணைப் பொருள்கள் கிட்டாமை, தவிடு கஞ்சி நீக்குதல்.

இ. மணமாகாதவர், வயது வந்ததிலிருந்து, அபரிமிதமாக, கையால் பிந்துவை வெளி ஏற்றுதல்.

ஈ. மணந்தவர் அமிதப் புணர்ச்சி செய்தல்.

உ. பிந்து அதிகமாக ஒழுகி விடுதல்.

ஊ. மிகப்பொடி எழுத்து அதிக காலம் வாசித்தல்; ஒளி இல்லா இடத்தில் படித்தல்; தாறுமாருக எழுத்துக்களை அமைத்து பல மணி நேரங்கள் ஓய்வின்றி உற்று நோக்குதல், படித்தல்.

எ. சினிமா அதிகம் பார்த்தல்.

ஏ. எனிமியா அல்லது ரத்தமின்மை.

ஐ. நரம்புத் தளர்ச்சி; பொது ஆரோக்கியக் குறைவு.

ஒ. அமிதப் புகை பிடித்தல்.

(2) விலக்குகள்.

காரம், கடுகு. எண்ணை. காப்பி, டீ, புகையிலை.

(3) அவசிய சேர்மானங்கள்.

பல தினுசு கீரைகள்—முக்கியமாக பொன்னுங்காணி, மணத்தக்காளி, வெள்ளைப்பூண்டு, நெல்லிக்காய், பசுவின் பால், தவிடு சத்துக்கள், திராக்ஷிப்பழம் அதிகம் சேர்க்கவும்.

கண் பார்வை குன்றியது வேறு உடற்கோளாறுகளுடன் கலந்திருந்தால், உணவுத் திட்டமும். பயிற்சித் திட்டமும் நிபுணரைக் கலந்து மேற்கொள்ளவும்.

கண் பார்வை சரியாகும் வரை, பிந்துவை செலவழிக்காமல் ரக்ஷிணை செய்ய வேண்டும்.

(4) கண்ணுடியின் உபயோகம்.

யோக சிகிச்சை ஆரம்பித்த இரண்டு வாரத்திற் கெல்லாம். கண்ணுடி இல்லாது இருக்கப் பழகவும்; பிறகு அவ்வாறே படிக்கப் பழகவும். பின்பு முற்றிலும் விட்டுவிடவும்.

கண்ணுடியை மாட்டிக் கொண்டே பயிற்சியில் பலனை எதிர்பார்த்தல் அறியாமை. மிக்க சக்திவாய்ந்த கண்ணுடி கொண்டு அரைக் குருடாக இருக்கிறவர், கண்ணுடிகளின் சக்தியைக் குறைத்து மாற்றிக் கொண்டே போக வேண்டும்.

நான்கு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை, கண்களின் சக்தியை, எழுத்து வரிசைகளை, தூரத்திலிருந்து வாசித்து, சரி பார்க்கவும். கண்ணுடி இல்லாதிருந்தால் வரும் தலைவலி, கண்ணுடியை இப்பொழுது எடுத்து விட்டால், சிகிச்சையின் மகிமையால், தலைவலி நேரிடாது. சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட, கண்களுக்கு குணம் தரும் தயிலங்

களை உபயோகிக்கலாம். நமது நாட்டு வழக்கப்படி வாரம், ஓர் அல்லது இரு முறைகள் நல்ல எண்ணெ அல்லது தேங்காய் எண்ணெ ஸ்னனம் செய்தல் நன்மை தரும்.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 விநுடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	6 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	6 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 விருந்து 7 நிமிஷம்
5.	சிரசாசனம்	2	½ ,, 15 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 ,,
7.	சவாசனம்		3 ,, 5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3 ,, 10 ,,

குறிப்புகள் :-

அ. பயிற்சியின் முழுத் திட்டம் முடிந்த பிறகு சிரசாசனத்தை படிப் படியாக, ஒரே தடவையில் முப்பது நிமிஷங்கள் நிற்கப் பழகவும்.

ஆ. பழகும் வகைகளுக்கு 3-ம் பாகத்தைப் பார்க்கவும்.

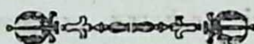
இ. கண் பயிற்சிகள் முதல் அத்தியாயத்தில் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன.

ஈ. எட்டு வாரங்கள் நாடி சுத்தி செய்த பிறகு கும்பகப் பிராணயாமம் செய்யவும்.

கும்பகம் : சாதாரணம்.

கும்பக காலம் : ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு விநுடிகள்.

கும்பக எண் : ஆறிலிருந்து பன்னிரண்டு கும்பகங்கள்.





அத்தியாயம்—1. யோகத்தால் நிவாரணே

வாயால் சொல்லவும் பயப்படுகிறார்கள்; பார்ப்பவர்களுக்கு சகிக்க முடியாத காட்சியைக் கொடுக்கிறது—கொடிய குஷ்டம்! இதால் வருந்து பவர்களின் கதி என்ன? ஆரம்பத் தழும்பிலிருந்து அங்கங்கள் ஒழிந்தவர்கள் வரை பல நிலேகளில் காணலாம்.

கொடிய நோய் உணர்ச்சியின்றி ஓர் இடத்தில் ஆரம்பிக்கும். சதை கெட்டழுகும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, விரல்கள், கை, கால்கள் மடிய, வெறும் முண்டங்களாகவும், உயிர்தரித்து சாக வழி யில்லாமல் தவிப்பவர்களாகவும் உண்டு. இவர்களிடம் என்ன நாற்றம்! என்ன கோரக் காட்சி! வரைந்து முடியாது.

ஒருவர் இருவருக்குப் பிடித்திருந்தால் கண்களேக் கட்டி மறைக்க லாம். லட்சக் கணக்காக, பத்து லட்சக் கணக்காக இந்தியாவில் ஜனங் கள் இந் நோயால் வாடுகிறார்கள். உலகக் கணக்கை யாரால் புரட்ட முடியும்?

ஒரு ஜாதியாரிடம் மட்டும் காண்கிறதென்று இல்லே. பணக்காரன் ஏழை என்ற வித்தியாசத்தையும் காணோம். இந்த ஜன்மத்தில் தான தர்மம் செய்யும் தன்மையேயும் விட்டு நிற்பதாகவும் இல்லே. மானிட யோசனேக்கு எட்டாத கொடூரத் தாண்டவமாடுகிறது இந் நோய்.

வைத்திய நிபுணர் ஆராய்ச்சிக் கெல்லாம் அடங்காமல் நகைத்து நிற்கின்றது. விஞ்ஞானிகளே கேலி செய்து விரலால் சுட்டிக் காண்பிக் கிறது. இந் நோய்க்கு ஆதாரமான கிருமியை, விஷ ஜந்துவை இன்னும் கண்டு ஒதுக்க வில்லே. 'பிளேக்', 'காலரா', வைசூரி முதலிய வைகளேக் கூட ஒருவாறு அடக்கி விட்டதாகத் தற்கால வைத்தியர்கள் பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள்.

ஒதுக்க வில்லை "பெரு வாரி நோய்க்கு மாரியாத்தாளுக்குப் பூசைதான் போடத் தெரியும்!" என்று ஈசனே வேண்டும் நாக ரிகத்தை இன்று நிபுணர்கள் ஏளனம் செய்கிறார்கள்! பாவம், இம் மேல் நாட்டு நாகரிக வைத்தியர்கள் தலே யெழுத்தும் இப்படி ஆச்சே என்று நமக்கும் பரிதாபம் வருகிறது! குஷ்டம் கட்டுக் கடங்காமல் சதியடிக்கிற தல்லவா? குஷ்டம் தின்னும் முன்பாக, சதையை ஊசிக்கும், 'ஈசி'க்கும் இரையாக்கும் மார்க்கம் கூட இன்னும் கண்டு பிடிக்கவில்லே போலும்!

மண்ணுலகை விட்டு, விண்ணுலகையே நோக்கும் பிழைக்கத் தெரி யாத கோவணாண்டிகளாய், காட்டில் திரிகின்றார்கள் யோகிகள். இவர்

களுடைய சிகிச்சைக்குத் தொப்பியைத் தூக்கி 'ஸலாம்' போட டாக்டர் துரைகளுக்கு விதி ஏற்பட்டு விட்டதே என்று வருந்தக் கூடும்.

ஆம்! உண்மைதான்! யோக சிகிச்சை ஒன்றுல்தான் இக் கொடிய அரக்கனுக்கு விலங்கிட முடியும். சமயம் போல் இவனைச் சிரச் சேதம் செய்து ஒழிக்கவும் முடியும். இவ்வளவு சக்தி இருக்கிறதென்று பல்லா யிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டறிந்து, ஹட ஒழிக்க யோக நூல்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிருர்கள். இதை யார் கவனித்தார்கள்? ஏழை சொல் அம்பலம் ஏற வில்லை. 'யோக மீமாம்சா'வில் ஒரு திருஷ்டாந்தம் விளக்கப்பட்டது, அதைக் காட்டிலும் அதிசயமான திருஷ்டாந்தம் கீழே கூறப் போகிறேம். வெளிவரும் ஒன்றுக்கு, குணமான பல 'கேசு'கள் வெளி வராமல் அடக் கப் பட்டிருக்கின்றன.

இந் நன்மைப் பரிசோதனையின் பலன் தர்மபுரி, ஷராப்பு கடை, ஸ்ரீ ரங்கநாதன் செட்டியாரைச் சேர்ந்தது. இவரும் இவர் மனைவியாரும் வெகு நாளாக யோக மார்க்கத்தில் தீவிர பக்திகொண்டு, பழகிப் பலன் பெற்று வருபவர்கள். இவருக்குத் தெரிந்த குஷ்டரோகிக்கு, '**ஆனந்த ரகஸ்ய**'த்தி லிருந்து சிகிச்சையை தைரியமாய்ப் பிரயோகித்தார். அதிசயமான பலன் கிட்டி யோக நூலின் உண்மை இவரைத் திகைக்கச் செய்தது. இது விஷயத்தில் அவர் பெங்களூருக்கு எழுதிய கடிதத்தை இங்கு அப்படியே எழுதுவது வெகு ஸ்வாரஸ்யமா யிருக்கும்.

9—12—43
தர்மபுரி.

"தேவரீர் சுந்தரம் அவர்களுக்கு,

அநேக நமஸ்காரம். க்ஷேமம். இவருக்குச் சுமார் 25 வருஷ காலமாய் வியாதி இருக்கிறது. முதல் மனைவிக்கு குழந்தைகள் இரண்டு. இவர் இரண்டாம் மனைவிக்குக் குழந்தைகள் இல்லை; வயது 18. இவர் 1943-ம் வருஷம் ஜனவரியில் ஆசனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தார். சுமார் நான்கு மாதங்கள் சாப்பாட்டுடன் பால் அருந்தி சர்வாங்காசனம் செய்து வந்ததில் அரை பர்லாங்கு நடந்தால் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டிருந்தவர் நாலு மைல் ஆயாச மில்லாமல் நடக்கச் சக்தி வந்தது. அதற்கு மேல் தங்களிடம் நேரில் பேசியபின், பால் ஒன்றையே நாலு வேளைக்கு நாலு டம்ளர் விதம் சாப்பிட்டு, காலை மாலை இரு வேளையும் சர்வாங்காசனமே நாலு மாதம் செய்து வந்ததில் தேகம் பூராவும் சொரியும் துர்கந்தமுமாய் இருந்த உடம்பு தேறல் பெற்று, துர்நாற்றம் போய், களை பெற்றது. பாதங்களில் உள்ள குழிப் புண்களில் நீர் ஏராளமாய் வடிந்து கொண்

டிருந்தது நின்றது. அப்போது இவர் ஒரு நாள் பிரம்மசர்யம் தவறி விட்டார். உடனே காய்ச்சல் வந்து விட்டது. மறுபடி புத்திமதிகள் சொல்லி சர்வாங்காசனத்துடன் தனுராசனமும், பிராணுயாமமும் செய்து வந்ததில், பாத புண்க ளெல்லாம் பூரணமாய் இரண்டே மாதங்களில் ஆறிவிட்டன. எப்போதும் பூட்ஸ் அணிந்து திரிந்தவர் இப்போது பூட்ஸில்லாமல் தாராளமாய் நடக்கலானுர். சென்ற நவம்பர் மாதம் நான் அங்கு வந்த போது இவர் பத்தியம் தவறி பிரம்மசர்யமும் தவறி விட்டார். இந்த ஒரு மாதமாய் நான் அவரைப் பார்க்கவில்லை. அவரும் என்னிடம் வருவதில்லை. இப்போது அவர் பத்திய மில்லாமல் எல்லா வித உணவையும் அருந்துகிருர். அவர் பத்தியம் தவறியதற்குக் காரணம் அவர் மனைவி. இரண்டாவது, பால் மாத்திரம் அருந்தி இருக்க இயலாதது. சங்கதி அறியவும். இப்போது எனக்கு நன்ருகப் பசி எடுக்கிறது. ஒரு வேளை டிபனும் இரண்டு வேளை உணவும் அருந்தி வருகிறேன். வேணும். அநேக நமஸ்காரம்,

ஐ. கி. ரங்கநாத செட்டி.

மிகக் கொடிய வியாதியே குஷ்ட ரோகம். இது கிருமியால் உண்டாவதென்றே சொல்லுகிருர்கள். ஆனுல் விஞ்ஞானிகள் இதைக் கண்டு பிடித்து இன்னும் ஒதுக்கவில்லை. இதைக் கொல்லும் ஔஷததத்தையும் தீர்மானம் செய்யவில்லை. யோக சிகிச்சை இந் நோயைத் தாக்குவது விசித்திரமாகவே இருக்கிறது. இது உன்னத மேதாவிகளான நம் சான்ருேரின் மர்மம். இதற்கு இணையாக இது வரையில் ஒன்றும் கண்டு பிடிக்கவில்லை. இரத்தத்திலேயே, ரத்தத்தில் கலக்கும் சத்துருக்களைக் கொல்லும் சக்தி அமைந்துள்ளது. இதை ஆங்கிலத்தில் 'anti-bacterioletic power of the blood', அதாவது 'கிருமிகளைக் கொல்லும் ரத்தத்தின் சக்தி' எனக் கூறுகிருர்கள். இந்தச் சக்திக்கும் குழலற்ற சதை கோளங்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. இக் கோளங்களில் கசியும் ரத்தமே விஷத்தையும் விஷப் பூச்சிகளையும் கொல்லுகிறது. இக் கோளங்களில் அதி முக்கியமானது 'தைராய்டு'. இதனுடையவும், இதன் பக்கத்திலேயே கழுத்தில் அமர்ந்திருக்கும் 'பாரா தைராய்டி'னுடைய மர்மங்களையும் விவரமாக "ஆனந்த ரகஸ்ய" த்தில் விளக்கி யுள்ளோம். இந்த ரசம் குறைவாக ஊறினுலும், தாறுமாருக வெளிப்பட்டாலும் உடலுக்குப் பல அபாயங்கள் ஏற்படும். குஷ்டத்திற்கு இதன் சக்தி எவ்வாறு உபயோகமாகிறது என்று கவனிப்போம்.

யோகம் தாக்கும் விதம்

இந்தத் தைராய்டை நேராக ஆளும் பயிற்சி சர்வாங்காசனம். இதை 105-வது சித்திரத்தில் காணவும். பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில்

கூறப்பட்டுள்ளது. சாதகர் விரிப்பின்மேல் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். பின் கால்களை வயிற்றின் மேல் மடக்கி உயரக் கிளப்பி, பிருஷ்டங்கள் கீழ் முதுகையும் தரையினின்று எழுப்பி, கைகளின் ஒத்தாசையைக் கொண்டு உடலைத் தாங்கி, கால்களை நெட்டக் குத்தலாய் உயர்த்தி நீட்டி, மோவாய்க்கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி, 109–வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலைக்கு வர வேண்டும். சுவாசத்தை சாதாரணமாக விடவும். இவ்வாறு முடிந்தவரை இருந்து, மெதுவாகக் கீழே இறங்கி, கால்களை முன்போல் தரையில் நீட்டி, சிரம மாற்றிக் கொள்ளவும். மறுபடி செய்யவும். இவ்வாறு மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யலாம். இது முடிந்தவுடன், சிறிது காலம் மத்ச்யாசனம் செய்து, கழுத்தின் சிரமத்தைத் தீர்க்கவும்.

தைராய்டு

இது சாதாரணமாகப் பழகும் வகை. குஷ்ட நிவாரணைக்கு அல்ப சொல்பம் பழகினுல் போதாது. சரியாகச் செய்ய வந்த பிறகு இந்த ஆசனத்தை சுமார் இருபத்தைந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். இக்காலம் ஒரே தடவையிலும் அல்லது இரண்டு மூன்று தடவைகளிலும் கிட்டலாம். ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை செய்தால் மட்டும் போதாது. காலை, மாலை, இரு வேளைகளிலும் பழக வேண்டும். இப்பயிற்சிக் காலத்தில், இந்த நோயாளிக்கு வேறு எவ்விதப் பயிற்சியும் இருக்கக் கூடாது. மற்ற சரீர உழைப் பெல்லாம் ஒதுக்கம். தீவிர நோய் பீடிக்கப் பட்டவர்களால் மற்ற முயற்சிகளும் முடியாது. வேறு ஆசன்ங்களும் குஷ்டம் மறையும் வரை தேவை யில்லை.

குஷ்டத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் பல கோர நிலையைக் காண்பார்கள். கை கால் அழுகி வழங்காதவர்களும் உண்டு. இவர்கள் சுய முயற்சியால் ஆசனம் செய்து பயன் பெற முடியுமா? இது ஒரு பெருத்த கேள்வியே. மற்ற நோயாளிக்கு இதரர்கள் ஒத்தாசை செய்வது போல், குஷ்ட ரோகிகளுக்குச் சகாயம் செய்ய முடியாது.

வீண் கட்டுக் கதை இல்லை என்றறிந்து குஷ்டர் நிலையங்களை நடத்தும் புண்ணியர்கள், இந்த சிகிச்சையை மேற்கொள்வார்களா? பொது மக்களாவது இதை மேற்கொள்ளத் தூண்டுவார்களா?

குஷ்டம் தீர சர்வாங்காசனம் ஒன்றே முக்கிய பயிற்சி. இதற்கு ஒத்துழைப்பாக இதர அப்பியாசங்களும் உண்டு. இவைகளைப் பின்னுல் கவனிப்போம். பயிற்சியால் மட்டும் இந்த நோய் நீங்கக் கூடியதல்ல. முற்றிலும் குணம் பெற ஆகாரம் பழக்க வழக்கங்களின் கட்டுப் பாடுகள் மிக்க அவசியம்.

ஒன்றே பயிற்சி

இதற்குப் பால் ஒன்றே தனித்து எடுத்த ஆகாரம். இதை மட்டும் உண்டே பல மாதங்களாயினும் நோய் தீரும் வரையில், பிழைக்க வேண்டும். மற்றப் பொருள்களெல்லாம் ஒதுக்கமே. புளி, மிளகாய், உப்பு, காய், கிழங்கு, கறி, எல்லாம் ஒதுக்கமே. பழங்களைக் கூட, தீவிர பத்தியம் வேண்டுமானால், தள்ளி விடுவது நலம். இந்தக் கடும் விதிக்குப் பயப்பட்டால் நோய் தீராது. அரை குறை பலன்தான் கிடைக்கும். அதிலும் மிகக் கெட்ட நிலையிலுள்ள குஷ்டரோகிகள் இச் சட்டங்களை அணுவளவும் பிசகாமல் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

பத்தியம்

திடீரென உண்ட ஆகாரங்களை நிறுத்துவது உடலில் உபத்திரவங்களை உண்டு பண்ணலாம், நாக்கு எதிர்க்கும். மனதும் மறுக்கும். இவைகளைக் கடைசி வரை திரஸ்கரித்து, பத்தியத்தைப் பற்றிக் கொள்வதற்குப் போதுமான இச்சா சக்தி இராது. சாதாரணமாக இரு வேளை போஜனம் ஒரு வேளை சிற்றுண்டி உட்கொண்டு வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். மிளகாய், புளி, உடனே நிறுத்தப்பட வேண்டும். முதல் ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு வேளை போஜனம் செய்து, ஒரு வேளை சிற்றுண்டியும் இரண்டு வேளை பாலும் உட்கொள்ளவும். இரண்டாவது வாரத்திலிருந்து சிற்றுண்டியை நிறுத்தவும். ஒரு போஜனமும். மூன்று வேளை பாலும் சாப்பிட வேண்டும். மூன்ருவது வாரத்திலிருந்து எல்லா ஆகாரங்களும் நிறுத்தி, பால் ஒன்றையே சாப்பிட்டு வரவும்.

அருந்துவதற்கு எடுத்த பால், சுத்தமான ஆரோக்கிய முள்ளதாகவும், இது அழுக்கடையாமலும் இருந்தால், கறந்ததும் அப்படியே குடிப்பது மிகவும் மேன்மையானது. இம்மாதிரி அமைவது கஷ்டம். நோயாளி பல தடவைகள் அருந்த வேண்டும். மாடு இரண்டு வேளைகள்தான் கரக்கும். இக் காரணங்கள் பற்றி பசும் பாலைச் சாதாரணச் சுட்டில் கொதிக்க வைக்காமல் காய்ச்சி, அதைக் குடிக்க வேண்டும். ஒரு வேளைக்கு 'பக்கா பட்டினம்' மூன்று வீசம் படியிலிருந்து கால் படியாக, மூன்றிலிருந்து நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒரு தரமாக, பசிக்கும் அவசியத்திற்கும் தக்கவாறு குடிக்கவும். காலை ஏழு மணிக்கு முதல் பானம் ஆரம்பித்தால், இரவு எட்டிற்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ள அவசியமில்லை. காய்ச்சும் பொழுது, ஒன்றிரண்டு அரிசித் திப்பிலியையும் போட்டுக் காய்ச்சி, அதை எடுத் தெறிந்து விட்டுக் குடிப்பது உசித மென்பார்கள்,

பால்

குடிக்கு முன் பாலை ஈசனுக்கு நைவேத்தியம் செய்து, நோயைத் தீர்க்கும் சக்தியைக் கொடுக்க வேண்டு மெனப் பிரார்த்தித்துப்பின் அருந்தவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாயில் விட்டு, ஊறவைத்து விழுங்கவும்.

ஒரு வேளைக்குப் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குக் குறையாமல், பால் அருந்த, காலம் எடுத்துக் கொள்ளவும். குணம் தென்பட்டு, நோய் ஒரு விதமான கட்டிற்கு இணங்கிய பிறகு, தேவையானால் சாத்துக்குடி, ஆரஞ்சு, திராட்சைப் பழங்களின் சாற்றை இறக்கி, பாலுக்குப் பின்னாவது இடையேயாவது அருந்தலாம். தாகம் எடுத்தால், மிதமாக சுத்த ஜலத்தையும் பருகவும். பால் ஏன் முக்கிய ஆகாரம்? பாலில், 'தைராய்டு' ரசத்திற்கு வேண்டிய சத்து அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இச் சத்து ரசத்தில் கலக்க, விஷப் பூச்சிகளைக் கொல்லப் பலம் ஏற்படுகிறது.

சுருட்டு, சுராபானம் லாகிரி வஸ்துக்கள் எல்லாம் கண்டிப்பான விலக்கம். மற்ற எல்லா ரசங்களும் விலக்கப்படும் பொழுது, புலாலும் தள்ளுபடியாகி விடுகிறது. அதிக நடை, சரீர உழைப்பு, இரவில் விழித்தல் கூடாது. ஒன்பது மணிக்குள் படுத்து விடுவது உசிதம். தினம் ஸ்னானம் செய்வது நன்மையைக் கொடுக்கும். பிரம்மசர்ய விரதத்தை அனுஷ்டிப்பது அதி அவசியம். பிந்து விரியம்தான் இந்நோயைத் தாக்கும் குண்டிற்கு வெடி மருந்து. பிந்துவை வெகு கவனத்துடன் காத்து ரக்ஷிக்க வேண்டும். இந்த விரதம் ஆயுள் பரியந்தம் அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்றல்ல. நோய் முற்றிலும் மறைந்து, இரண்டு வருஷங்கள் கழிந்த பிறகு, கிருகஸ்தாச்ரம வாழ்க்கையில் ஈடுபடலாம்.

விலக்கம்

முக்கியப் பயிற்சி, முக்கிய உணவு இரண்டையும் கவனித்தோம். குஷ்டம் தாக்கப்பட்டு க்ஷீணிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கை கால்கள் வழங்காத சக்தியற்ற நிலைகளில் வேறு எதுவும் செய்ய சாத்திய மிராது. நோய் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு சில மாதங்களிலேயே, புதிய உணர்ச்சியும், தென்படும். தீவிரமாய்த் தாக்கப்பட்டவர்கள் சற்றுப் பொறுமையுடன் பழக வேண்டும். இரண்டு மாதங்களில் முதல் குணம் தென்படும். பன்னிரண்டு மாதங்களில் முற்றிலும் நோய் அகலக் கூடும். கொஞ்சம் சுவாதீனம் கிடைத்தவர்கள் துணைப் பயிற்சிகள் சில செய்ய வேண்டும். இவைகளில் முக்கியமானவை பிராணாயாமமும், சவாசனமுமே.

பிராணாயாமத்தில் கும்பகம் ஆரம்ப காலத்தில் ஒதுக்கப்பட்டதே. கேவலம் பூரக ரேசகமே போதும். இப் பழக்கத்திற்கு "நாடி சுத்தி" என்று பெயர். இந்த நாடி சுத்தி பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் விளக்கியுள்ளோம். நோயாளி இந்த நாடி சுத்தியை தினம் மூன்று வேளைக்குக் குறையாமல் செய்ய வேண்டும். காலை மாலைகளில், ஆசன அப்பியாசத்திற்குப் பின்பும் பால் அருந்துவதற்கு முன்பும் செய்யவும். நடுப் பகலில் ஒரு

வேளை பால் அருந்தி இரண்டு மணி நேரங்களுக்குப் பின் செய்யவும். முதன் முதலாக, வேளைக்குப் பத்து நிமிஷங்கள் நாடி சுத்தி செய்ய வேண்டும். படிப் படியாக இக் காலத்தை அரை மணி அதிகமாக உயர்த்திக் கொள்ளவும்.

கடைசியாகக் கையாள வேண்டியது சாந்தி தத்துவமே. சிகிச்சை உன்னத யோக மார்க்கத்தில் செய்கிறோம். இன்னும் என்ன செய்ய முடியும்? மனம் ஏன் கலங்க வேண்டும்? சாந்தியை இழப்பது சக்தியை இழப்பதாகும். நோய் சீக்கிரம் ஒழிவது தடையாகும். குஷ்டமோ கர்ம வியாதி. எந்தப் பாபங்களுக்குப் பரிகாரமோ இந் நோய்! ஈசனை அண்ட வேண்டும். மனமுருகி தினம் அவனைப் பலமுறை துதிக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சைத் திட்டம்

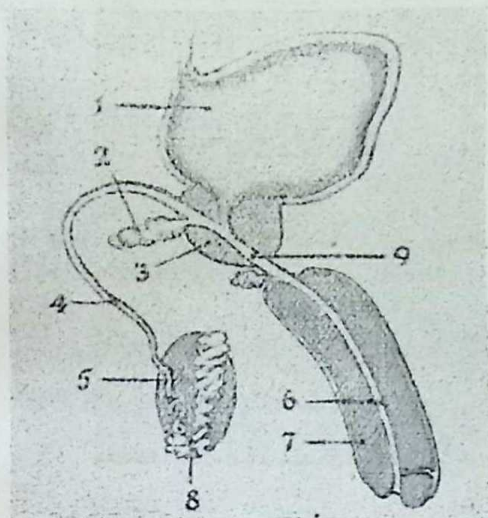
முதல் எட்டு வாரங்களுக்குத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 லிருந்து 10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	4 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 5 ,,
7.	உட்டியான	4 லிருந்து 6	4 10 வினாடி
8.	நௌலி	4 6	4 10 ,,
9.	சவாசனம்		5 10 நிமிஷம்
10.	நாடி சுத்தி		5 20 ,,

தீவிரத் திட்டம்

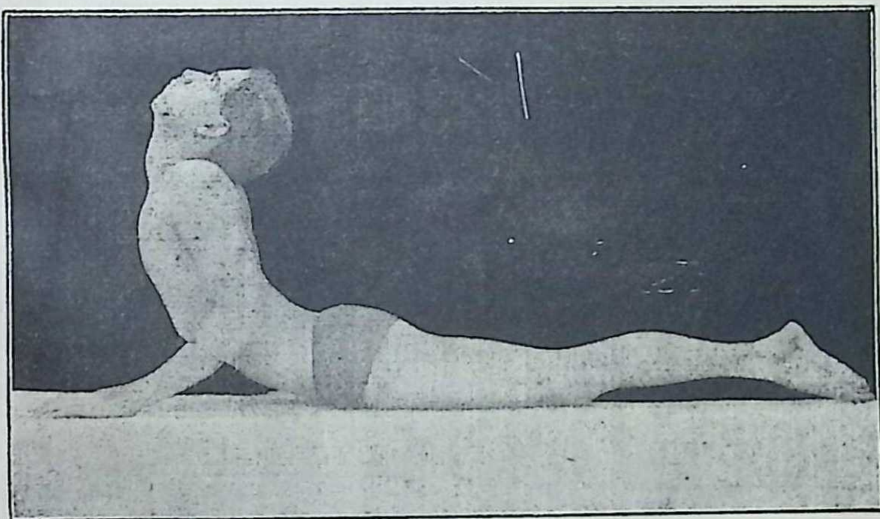
1.	தனுராசனம்	3		10 வினாடி
2.	சர்வாங்காசனம்	1	15	30 நிமிஷம்
3.	மத்ச்யாசனம்	1	1	3 ,,
4.	சவாசனம்			5 ,,
5.	நாடி சுத்தி			20 ,,

ஆண் கருவியின் பாகங்கள்.

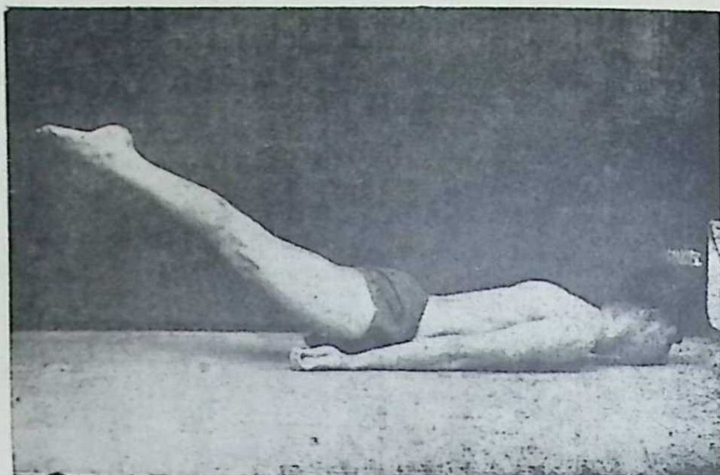


1. சிறு நீர் பை.
2. சுக்கலப் பை.
3. சிறு நீர் பையின் கழுத்தைச் சுற்றியமைந்துள்ள கோளங்கள்.
4. விரையிலிருந்து புறப்படும் குழாய்.
5. விரை.
6. சிறு நீர், வெளிவரும் துவாரம்.
7. ஆண் குறி.
8. விரையிலிருந்து கிளம்பும் குழாயின் ஆரம்பம்.
9. சுக்கலப் பையும், விரையின் குழாயும் கலந்தது.

சித்திரம்—93

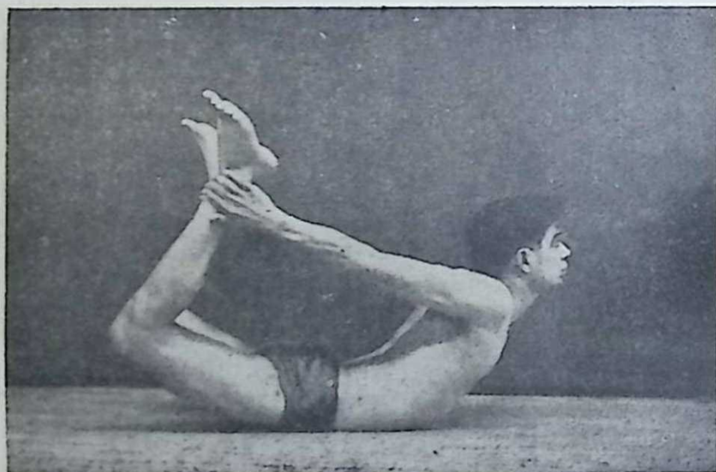


சித்திரம்—94
புஜங்காசனம்



சித்திரம்—95.

சலபாசனம்



சித்திரம்—96.

தனுராசனம்

தீவிரத் திட்டத்தை இரண்டு வாரங்கள் பயின்ற பின்பு. நாடி சுத்தியை மூல பந்தம், உட்டியாண பந்தங்களுடன் செய்யவும். பூரகத்திற்கு முன்பு மூல பந்தம் போட்டுக் கொள்ளவும். ரேசகத்திற்கு முன், மூல பந்தத்தை கழட்டிவிடவும். ரேசகம் முடிந்ததும், உட்டியாண பந்தம் செய்யவும். இதை இரண்டு வாரங்கள் பழகிய பின்பு, பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணு யாமம் செய்யவும். விளக்கங்கள் சித்திரங்கள் மூன்ரும் பாகத்தில் காணவும்.

கும்பக காலம் : 4 விஞடியிலிருந்து 20 விஞடி வரை
கும்பகங்களின் எண்: ஆறிலிருந்து இருபது வரை.

சிகிச்சை தொடங்கி மூன்று மாதத்தில், காலை மாலை இருவேளை, சர்வாங்காசனம் மத்ச்யாசனம் சவாசனம் நாடி சுத்தி செய்யவும். நான்கா வது மாதத்திலிருந்து இரண்டு வேளை கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்யவும். நாடி சுத்தி மூன்று வேளை செய்யவும்: தனித்த வாழ்க்கையும் பிரம்மசர்ய மும் அனுஷ்டானம் செய்ய வேண்டும். உடலுழைப்பு அதிகம் கூடாது.

உணவுத் திட்டம்

மூன்று மாதத்திற்குள் தனிப் பால், பழரசத் திட்டத்திற்கு வந்து விடவேண்டும். சிகிச்சை ஆரம்ப காலத்தில், காரம், கடுகு, எண்ணை, புலால் விலக்க வேண்டியது. இரு வேளை பசுவின் பால் பெறவும். வெண் டைக்காய்,வெள்ளரி, அவரை, காய்களும் மணத்தக்காளி,பொன்னுங்காணி பசளை, முதலிய கீரைகளும், வெள்ளைப் பூண்டும் மட்டும் சேர்க்க வேண்டி யது. பயிற்சி தொடங்கிய இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து ஒரு வேளை போஜனம், நான்கு வேளைகள் பசுவின் பால், பழ ரசங்கள், கீரைகள் மட் டும் உண்ணவும். பயிற்சி தொடங்கிய மூன்ருவது மாதத்திலிருந்து கீரை கள், பசுவின் பால், பழரசங்கள் மட்டும் உண்ணவும். நான்காவது மாதத்தி லிருந்து பசுவின் பாலும் பழரசத்தைத் தவிர வேறு எந்தப் பொருளும் வாயினுள் போடக் கூடாது.

பசுவின்,பால், இயற்கை புல் பூண்டுகளைத்தின்று, தவிடு, பருத்திக் கொட்டை உணவு பெற்று, நோயற்ற, நன்ருக மேய்க்கப்பட்ட பசுவை எதிரில் கரந்து, பெற வேண்டும். இதை, கொதிக்க வைக்காமல் சிறு சூட்டில் ஆடை தட்டும் வரை காய்ச்சிக் குடிக்கலாம். நோயற்ற மாடாக இருந்து, பழக்கம் செய்து கொண்டால், காய்ச்சாது அருந்துதல் நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். சுமார் ஐந்து வேளைகள், இந்த மாதிரி பால் அருந்த வேண்டும். பசி நன்ருகத் திரும்படி களைப்பு வராதபடி, போது மான அளவு அருந்த வேண்டும்

துதி

த்விஜராக இருந்தால், மூன்று வேளை சந்த்யாகாயத்ரி சரிவரச் செய்ய வேண்டும். இதைத் தவிர நோய் தீர வேண்டு மென்று சங்கல்பம் செய்து கொண்டு, காயத்ரி தேவதையை தினம் 108-லிருந்து 1008 காயத்ரி ஜபித்து, நோய் தீரத் துதி செய்யவும். ருத்ரம் சமகம் சாந்தி பஞ்சகம், ஸ்வரஸ்தாயிகளுடன் உச்சரிக்கப் பழகி, பாராயணம் செய்யவும். மண்டலத்திற் கொரு முறை ஆயிரத்தெட்டு ஆஹுதி கூடிய, காயத்ரி ஹோமம், இந்த நோய் தீருவதற்காக, காயத்ரி ஹோமம் வைதிக விதிப்படி செய்யவும்.

த்விஜரல்லாதார், எம்மதத்தினராயினும், தனக்கிஷ்ட மான மூர்த்தத்தை முறைப்படி உபாசித்து, தினம் அதைத் தொழுது பயன் விரும்புதலில் காலம் கழிக்கவும். தாம் வைதிகரல்லா விடினும், உத்தம வைதிகர் மூலம் காயத்ரி ஹோமங்கள், ருத்ராதி ஜபங்கள் தம் நோய் அகலச் செய்வித்து, பயனைத் தாம் அடைதல் அவசியமாகும்.

நரம்புசக்தி இன்மை

(Nueresthenia)

அத்தியாயம்—1. நரம்பும் சக்தியும்

நமது உடலமைப்பே ஒரு நூதனம். கருவிகள், பல பாகங்கள் வேலை செய்வதும், ஆராய்ச்சி முடிவிற்கு இடமே கொடுப்பதில்லை. ஒரு செயலும் அமைப்பும் இதில் அறிந்தோமேயானல், அமைப்பும் வியப்பும் இவ்வறிவு நமக்கு விளக்கத்தை அதிகரிப்பதற்குப் பதிலாக இன்னும் அறியப்படாத பலவித அமைப்புகளையும், உழைப்புகளையும் வெளிப் படுத்துகின்றன. உடலின் சேர்க்கையும், தொழிலும், முற்றிலும் அறிந்து விட்டோமென்று தற்கால விஞ்ஞான முறைப்படி சொல்வதற்கே இல்லை.

முழுச் சோதனைக்கும், தீர்மானத்திற்கும் இடங் கொடாத உடல் தத்துவங்களில், நரம்புகளின் உறுப்பு, அமைப்பு, உழைப்பு, முதல் ஸ்தானம் பெறுகின்றனவென்று கூறலாம். ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு மாதிரியாக நரம்பு சக்தி வேலை செய்கிறது. வெவ்வேறு கருவிகளை வெவ்வேறு விதமாக ஆட்டுகிறது. பிணைப்பற்ற தாயும், தொடர்ச்சி யற்றதாயும், பல இடங்களில் இதன் வேலைகள், கிளைகள் காண்கின்றன. எனினும் உழைப்பிலும், தூண்டுதலிலும் ஒன்றுக் கொன்று சம்பந்தப்பட்டதாய், ஊகிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நரம்புகள்

மேல் நாட்டு சரீர ஆராய்ச்சியில் நரம்புகளின் பாகங்கள், சேர்க்கைகள் தொடர்ச்சிகள், ஆட்சிகள், விளக்கப்பட்டிருந்தாலும், இவைகளையெல்லாம் பயன் படுத்தக் கூடிய நரம்பு சக்தி ஒன்று தனிப்பட்டு நிற்கின்றதை, சோதித்திருக்கிறதாகக் கூற முடியாது. நரம்பு உணர்ச்சி வாய்க்கால் களெல்லாம் நிர்ணயிக்கப்பட்டதும், இவைகள் மூலம், பூரணமாய் நரம்பு சக்தி பாய்கிற தென்றும், உடலில் இச் சக்தி நிரம்பி இருக்கிற தென்றும் காரணமின்றி தீர்மானம் செய்து கொண்டு விடுகிறுர்கள். இச் சக்தியின் குறைவு, நிறைவு, இதன் இருப்பிடம், ஆதாரம், இதற்கும் வாழ்க்கைக்கும், மூளைக்கும், மனதிற்கும், பான்மைகளுக்கும் (Emotions) உள்ள சம்பந்தங்களை கவனிப்பதில்லை. இந்தக் காரணம் பற்றியே, நரம்பு, நரம்புவலை, சக்தி கோசங்கள் சம்பந்தமான நோய்களில், சிகிச்சை பல இல்லை யென்று ஒப்புக்கொள்ள வேண்டி யிருப்பதுடன், இவர்கள் அளிக்கும் மருந்து, ரண சிகிச்சைகளும் தேவையான பலன்களை அளிப்பதில்லை.

நரம்பு சக்தி

ஒரு நகருக்கு மின்சார இயல்பு கொண்டு வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இதற்கு வேண்டிய கம்பங்கள், கம்பிகள், விளக்குகள், பிணைப்புகள், இயந்திரங்கள் எல்லாம் திட்டம் செய்யப்பட்டு, உபயோகத்திற்குக் காத்திருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆனல், இதால் மட்டும், நகரம் மின்சாரம் ஏற்றதாக ஆகிவிடுமா? இவைகளை மட்டும் சேகரிக்கவோ, நாட்டவோ, இணைக்கவோ, பிரிக்கவோ, இத் தொகுதிகளின் இரகசியங்களை மட்டும் தெரிந்து கொண்டதாலோ, நகர மின்சார அளிப்பு தெரிந்ததாயாகுமா?

மின்சாரம்

மின்சார சக்தி இந்த வரிசைகளில் பாய்ந்த பின்பு தானே, நகரம் மின்சாரம் ஏற்றதாகும். இதன் இரகசியமும், உண்டாக்குதலும், ஆட்சியும் தெரிந்து மேற் கொண்ட பின் தானே, நகர மின்சார உழைப்பு விஞ்ஞானியாகக் கருத முடியும்? மின்சார சக்திதான் நரம்பு சக்தி. மற்ற தொகுதிகள், துறைகள் தான், கம்பம், கம்பி, தட்டு முட்டுகள். உடல் தான் நகரம். வைத்தியன்தான் மின்சார விஞ்ஞானி. எல்லாம் அழகாகத் தொடர்ச்சியுடன் அமைந்தாலும், அமைக்கக் கற்ருலும், இந் நரம்பு சக்தியின் இரகசியம் இல்லாவிடில், எட்டாவிடில் — கூடுதல் என்ன? பொம்மை உடலாகும்! இயற்கை, உயிர் கொண்ட, உழைக்கும் உடலாகாது.

இவ்வளவு நரம்புகள் எங்கிருந்து பாய்கின்றன, அவைகள் எங்கு பிரிகின்றன, எங்கு காண்கின்றன—என்பனவை எல்லாம், உடல் விஞ்ஞான மேல் நாட்டு நூல்களிலிருந்து ஒப்புக் கொள்ளலாம். நம் நாட்டு சரீர நூல்களில் விளக்கம் தொடர்ச்சி மறந்த நமக்கு விளங்காததாயு மிருக்கும். இம்மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சி எங்கு இயலாது விட்டு விடுகிறதோ, அங்கு நாம் ஆரம்பித்து நம் நாட்டு பண்டை நூல்களுக்குள்ளும் புகுந்து, விளக்கத்தையும் சிகிச்சையையும் தேடுவோம். கண்களுக்குத் தென்பட்டு கைகளால் நிண்டப்பட்டு நிற்கும் நரம்புகளும், இதன் வலைகளும் சக்கரங்களும், வெறும் வாய்க்கால்கள். இவ் வாய்க்கால்கள் வறண்டதாக அமையாது, நீர் செழிப்புற்றதாக இருப்ப தென்பதானது, நரம்பு சக்தியென்ற நீர் நிரம்பிப் பாய்ந்து நின்ருல்தான்.

மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சி

இந்த நரம்புகளில் பாய்ந்து உயிர்ப்பிக்கும், உழைக்கும் சக்தியைத் தான், யோகத்தில் 'பிராண சக்தி அல்லது பிராணன் என்று கூறுகிறோம், பலவிதமாக உழைக்கும் மொத்தப் பிராணன் தான் உயிர் அல்லது உயிர் சக்தி.

பிராண சக்தி

இந்தப் பிராணனை கண்களால் பார்க்கவோ கைகளால் எட்டவோ முடியாது. இது சூக்ஷ்மம். உழைப்பிலிருந்து தான் இதன் இருப்பும்

வீச்சும் அறியப்பட வேண்டும். இந்தப் பிராண சக்தியெல்லாம் சேர்ந்து, நமது உடலுக்கு மின்சார சூக்ஷ்ம சக்தி கவசமாக மறைந்து ஒட்டி நிற்கின்றது. இதைத் தான் நமது ஜீவித சாஸ்திரத்தில் 'பிராணமய கோச'மென்று கூறு கிறோம். இதர உறுப்புகள், மாமிசம், எலும்பு, ரத்தம், சீழ்... எல்லாம் சேர்ந்ததை 'அன்னமய கோச'மென்று அழைக்கிறோம்.

கோசங்கள்

இந்த அன்னமயமும், பிராணமயமும் சேர்ந்து ஸ்தூல வாழ்க்கைக்கு நேராதாரமாய் நிற்கின்றன. இவைகளை ஆட்சி புரிகிறதை 'மனோமயகோச மெனக் கூறுகிறோம். உடலாட்சி வாழ்க்கைக்குச் சம்பந்தப்பட்டதே மனோமய கோசம். தூரமாக நேர் தாக்கு இல்லாமல் இருக்கிறது. எனி னும், நமது ஜீவனைத் தாக்கி இன்னும் இரு கோசங்கள் நிற்கின்றன. அவையே விஞ்ஞான மயம், ஆனந்த மயம் என்பவை. இவைகளின் தூல பாய்ச்சலை வாழ்க்கையில் அறிவு, சுகம், தேடல் என்ற மனப்பான்மைப் பங்குகளாகக் கருதி, சற்றே நம் நோய் ஆராய்ச்சியில் அதிகம் கலக்க அவசியமற்றதாக ஒதுக்கிவைப்போம்.

இந்தப் பிராணமய கோசத்திற்கு தூல ஆதாரக் கருவிகளே மூளை. இதிலிருந்து தொடர்ச்சியான முதுகு நரம்பு, இன்னும் ஸிம்பதெடிக் (Sympathetic) அம்சம் இவைகளின் மூலம் கண்களுக்குப் புலப்படும் நரம்புகளென்ற பல வாய்க்கால்களில் பாய்ந்து, உடலின் பல தொழில்கள் நிறைவேற்றப் படுகின்றன.

மூளை

இந்தப் பிராணனை வாயு என்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இதற்கும் ஆதார முண்டு. ஐந்து தத்துவங்கள்: அதாவது, ப்ருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாசம். தத்துவங்கள் என்பது சூக்ஷ்ம ஆதாரம். இவைகள் அறி யப் படும் பொழுதும், காணப்படும் பொழுதும் பூதங்களென்றும் கூறுகி றோம். இந்த வாயுவின் தத்துவ அல்லது சூக்ஷ்ம நிலையில் விளங்கு வதைப் பிராணன் என்றும், தூல அல்லது, பூத நிலையில் விளக்கமாவதை வாயு, அல்லது காற்று என்றும் அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது. எனவே வாயு, பிராணன் என்ற இரண்டும் ஒரே தத்துவ விளக்கமானதால் இரண்டையும் ஒரு பொருள் கொண்டே உபயோகிக்கிறார்கள். இது விளக்கமற்ற சாதாரண மனதிற்கு எல்லா இடத்திலும் காற்று என்ற தன்மையில் பொருளாகவே உபயோகிப்பதாக அர்த்தமாகி அனர்த்த அறியாமைகளை விளைவிக்கிறது. மேல் நாட்டார் நம் சாஸ்திரத்தில் வழங்கப்படும் 'வாயு' என்ற வார்த்தையைக் கண்டு குழப்பமடைந்து, நமது உடல் சாஸ்திரத்தையும், வைத்தியத்தையும் கேலி செய்வது முண்டு.

யோக சாஸ்திரத்தை அனுபவ ஆசானிடம் படித்தால்தான் பிராணன், வாயு என்பது விளங்கும். சில இடங்களில் வாயு என்ற பதம் காற்றையே குறிக்கும். சில இடங்களில் நரம்பு சக்தியைக் குறிக்கும்.

தொழிலும் பெயரும்

இந்தப் பிராணன் அல்லது வாயுவானது பல விதமான உடல் தொழில்களைப் புரிகின்றது. அந்த அந்தத் தொழிலுக்குத் தக்கபடி, வெவ்வேறு பெயர்களைப் பெறுகின்றது. நரம்புகள் மூலம் பாயும் சக்தியின் பெயர் நரம்புகளையே குறிப்பிட்டதாகவும் வழங்கப்படுகிறது. வெளி நரம்புகளில் சூக்ஷ்மமாய் பிராண சக்தி பாய்ந்து, பல தொழில் புரிந்து, பல பெயர்களைப் பெறுகிறது. இந்த விளக்கங்களை மனதில் ஊன்றிக் கொண்டால் தான், யோக சிகிச்சை எவ்வாறு நரம்புநோய்களைத் தீர்க்க மெத்த வல்லமை பெற்றிருக்கிறது என்பது எளிதில் விளங்கும்.

வேலை நிறுத்தம்

நரம்பு, வேலை நிறுத்தம், தடங்கள் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் மோசமான நிலையென்றும், சிகிச்சை கடினமென்றும், சிகிச்சைகளே பெரும்பான்மையாக இல்லையென்றும், மேல் நாட்டு சரீர வைத்திய நூல்கள் முறையிடுகின்றன. நரம்பு வரைக்கும், நரம்பு சக்தி ஆதாரம் வரைக்கும் கேடு எட்டி விட்டால் மெத்தக் கஷ்டமே.

சக்திப் பரவுதல்

புலனுக்கு அடிமையான இந்தப் பொய்–நாகரிக வாழ்க்கையில், வெகு எளிதில் நரம்புகளை, நோய் பலஹீனம் எட்டி விடுகிறது. நரம்பு சக்தி அகற்றப்பட்டால் எவ்வளவு அழகாக உடல் உறுப்புகள் அமைந்து கொண்டாலும், அது சவமே. சாதாரண உடலில் உணர்ச்சி இல்லாத இடமே கிடையாது. நகம், மயிர் இரண்டில் மட்டுந் தான் உயிரில்லை. ஆனால் மயிரை இழுத்தாலும், நகத்தை அழுத்தினாலும் உள் சதையில் உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. எந்த இடம் உணர்ச்சி இழக்கிறதோ எந்த இடத்திற்கு நரம்பு சக்தி குறைகிறதோ, அந்த இடம் அரை குறைப் பிராணனாக நிற்கிறது. அது கருவியாக இருந்தால், தன் தொழிலைத் தாறுமாறாகவோ, அரை குறையாகவோ நடத்துகிறது. சக்திப் பாய்ச்சலே இல்லா விட்டால் கருவி வேலை நிறுத்தம் செய்து விடுகிறது.

உதாரணம்

குஷ்டத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தழும்பு வந்த இடத்தில் முதலில் உணர்ச்சியற்று விடுகிறது, இந்த நோய்ப் பூச்சிக்கு நரம்புகள், இதன் சக்தி மேல் பெருத்த மோகம். முதலிலிருந்தே இவைகளை பட்சிக்கிறது. நரம்பு முனைகள் பட்சிக்கப் பட்டவுடன், சக்தி பாய்ச்சலற்றவுடன்; இந்த இடம் உணர்ச்சி யிழக்கிறது; உள் பக்கமாகக் குஷ்டம்

குடைந்து தின்று கொண்டே போகப் போக, படிப் படியாக சதை வரிசைகள் உணர்ச்சியற்று, ரத்த ஓட்டமும் இழந்து, அழுகும் மாமிசமாக மாறி, பல கொடுமைகளை ஜீவனுக்கு அளிக்கிறது. படிப் படியாக எலும்பு வரை நரம்புகள் ரத்தவோட்டம் நாசமடைய எலும்பும் அழிகிறது.

ஆதாரம்

நரம்புதான் சக்தி. ஆதாரம். ஆழ்ந்து அடிப்படையாக உள்ளது. இதன் அஸ்திவார கோசங்களைக் கடைசியாகவே தாக்குகின்றது. இது வேலை செய்யும் பல அம்சங்களும் கெட்ட பின்பே, கேடு, நரம்பு கோச வலைகளைத் தாக்குகிறது. இந் நிலைதான் ஆரோக்கியத்திற்கும், வாழ்க்கைக்கும் கடின நிலை.

எச்சரிக்கை

சதைகள் அங்கங்கள் தவறான வாழ்க்கையால் சிரமமடைய, வலியாலும் சீர்கேடாலும் வேலை நிறுத்தத்தாலும் மனிதனை எச்சரிக்கை செய்கிறது. இந்த எச்சரிக்கை கவனிக்கப்படாது போகவே, நோயும் பலஹீனமும் நரம்புக்கு இறங்கி விடுகின்றன.

நரம்பு முனைகள் உணர்ச்சி மழுங்கும்; உணர்ச்சி இழக்கும்; முனைகள் அழியும்; நரம்புகளிலிருந்து ஆதார வலைகள், அம்சங்கள், மூளையிலுள்ள தலை ஸ்தானங்கள் தாக்கப்படும். பிறகு மனிதன் அநேக கஷ்டங்களுக்கு உள்ளாகிறான்.

அத்தியாயம்—2. நரம்பும் ரத்தமும்

நரம்பு சக்தியை பிராண சக்தி யென்றும் பிராணத்திற்கு சூக்ஷ்ம ஆதாரம் பிராணமய கோசமென்றும், இது மனோமய கோசத்திற்குட் பட்டதென்றும் விளக்கினோம். நரம்புகள் வேலைக்குத் தூலமான, முதல் ஆதாரமான ரத்தப் பாய்ச்சல் சூக்ஷ்மமானதே. ஆராய்ச்சி புலன்களுக்குத் தென்படா ஒரு சக்தி, பிராணன் அல்லது தேஜஸ்! இந்தப் பிராணன் அல்லது தேஜஸ் கூட்டப்பட்டதே பிராணமய கோசம்.

ஒவ்வொரு நரம்பு, நரம்பு வலை சக்கரங்களைச் சுற்றிலும் இவைகளைக் கவர்ந்தும், மிதக்கச் செய்வது போலும் நின்றிருப்பது இத் தேஜஸ். அதிக நரம்பு சக்தி செலவாகும் பொழுதும், இது கீழ்க் கடையாக மாறும் பொழுதும் நோயுண்டாகிறது. நாகரிகம், கெட்ட புலன், தீச்செயல் ஒவ்வொன்றும் இத் தேஜஸைக் குறைக்கிறது, கெடுக்கிறது, முடிவில் அழிக்கிறது. நோயென்ற நிலையை, இத்தேஜஸ் மாறுபட்ட மென்றே கூறலாம். இத்

தேஜஸ் உயிர்

தேஜஸ் பிராணன் மாறி வெளிப்படாமல், மனோமய கோசத்தில் லயமாகி விட்டால், பிராணமய கோசத்திற்கும் அன்னமய கோசத்திற்கும் வாழ்வில் ஏற்பட்டு நிற்கும் சூக்ஷ்ம சம்பந்தமானது அறுபட, இறப்பு என்ற நிலை ஏற்படுகிறது.

பிராண ஆட்சி சித்தி பெற்ற யோக மேதாவி, இந்த அன்ன மயத்திற்கும், பிராண மனோ மயத்திற்கும் அறுந்துபோன பிணைப்பை இஷ்டம் போல் மறுபடி உண்டாக்க, செத்தவன், செத்த ஜந்து எதுவானாலும் பிழைக்கிறது. இந்த தேஜஸ் நோயால் கெடவும், நரம்பு சக்தி குன்ற, நரம்புகள் கெட, இத் தேஜஸை நிரப்பி ஒழுங்கு செய்து விட்டால், நோய் நிலை கழிய, ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. தற்காலத்திலும் பண்டைக் காலத்திலும், மன ஒருமை செய்து, ஆரோக்கியக் களஞ்சியமான யோகி ஒருவன் தொட்டதும் 'நோய் அகன்றது' என்பார்கள்.

யோகி தொட்டால்

இதில் ஆச்சரியமொன்று மில்லை. மனோமய கோசத்திற் குட்பட்டது பிராணமய கோசமென்றோம். இவ்விரண்டும், அன்னமய உடலை ஆளுகின்றதென்றோம். எனவே, இவ்வாட்சி பெற்ற மேதாவி, தேஜஸ் குறைந்த பாகத்திற்கோ, முழு உடலுக்கோ தன் தேஜஸை, தனது இச்சா சக்தியால் பாய்ச்சுகிறான். நொடிப் பொழுதில் தேஜஸ் சீரடைய, நிரம்ப, மாயமாக நோய் பறக்கிறது. இதே வேலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, ஆரோக்கிய யோக சிகிச்சை நிபுணன் தேஜஸ் சிகிச்சை யென்ற முறையில் அளிக்கிறான்.

துதி சிகிச்சையிலும் இதே செயலும் பலனும் ஏற்படுகின்றன. மந்திர உச்சாடனத்தாலும், வைதிக கர்மாக்களென்ற ஹோம ஜபங்களாலும், இதே பலன் உண்டாகிறது. சர்வ வ்யாபகமான

துதியும் பிராணனும்

பிராணன் மந்த்ர சப்த உச்சாடன தாந்த்ரீக சக்தியால், குறிப்பிட்ட உடலுக்குப் போகிறது. இது தனித் தத்துவம். அதிகம் இங்கே விஸ்தரிக்க இடமில்லை.

இந்த சக்தியைத்தான் நாம் உணவு சீர் திருத்தத்திலும் அளிக்கிறோம். சமயத்திற்கு மட்டும் சில ஔஷதங்களாலும் அளிக்கிறோம்.

பிராண உணவு

ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளிலும் ஒவ்வொரு விதமான பிராண தேஜஸ் அம்சம் மிகுதியாக இருக்கிறது. இதை அளிக்க குணம் ஏற்படுகிறது.

இச் சுருக்கமான விளக்கத்திலிருந்து, இதர வைத்திய சிகிச்சைகள் இந்தத் தேஜஸை நேராகத் தாக்கச் சக்தியற்றதால்

இதர வைத்தியம

பயனற்றதாக ஆகின்றன. இதே விளக்கம் இந்த நரம்புகளையும், இச்சைக்கு அடங்காத நரம்பு வலைச்

சக்கரங்களேயும், கருவிகளேயும், கட்டியாளும் யோகாசனப் பிராணுயாமம் மட்டுமே ஒப்பற்ற இன்றியமையாத சிகிச்சை யாகுமென்பதை நிரூபிக்க, பின் கூறப்போகும் மன சம்பந்தமான, உடல் சம்பந்தமான, உணவு சம்பந்தமான முறைகளின் அவசியமும் காரணமும் விளங்கும்.

யோக நிபுணரின் தொடுதலும் பார்வையும், ஸ்வாசப் பிரயோகமும், நரம்பு நோய்களேத் தீர்க்க உதவு மென்பதும் புலன்படும். 'தன் மொழிகள்' (Auto-suggestion) எவ்வாறு குணப்படுத்து மென்பதும் விஞ்ஞான முறைக்குட் பட்டதாகும். "நான் குணமடைகிறேன்" என்பதைப் போன்ற திட நம்பிக்கை, இச்சா சக்திப் பிரயோகம்

தொடல்,பார்வை

மனதிற்கு சம்பந்தப்பட்ட தானதால், மனேமய கோசத்தைத் தூண்ட இதன் ஆட்சிக்குட்பட்ட பிராணமய கோசம் சீர்திருத்தமாக, இவ்விரண்டிற்கும் அடிமையான அன்னமய கோசம் தனக்குத் தானுக சரியாகி விடுகிறது. இந்த நுட்ப அம்சங்கள் மறக்கக் கூடியதல்ல. தற்கால பிரபல, மேல்நாட்டு வைத்திய ஆராய்ச்சியிலும், மனதையும், எண்ணங்களேயும் சிகிச்சை முறையாக உபயோகிக்கத் தூண்டி யுள்ளார்கள். முக்கியமாக நரம்பு நோய்களுக்கு (diseases of the nervous system) இவைகளே எடுத்துக் கூறுகிருர்கள்.

வேறு எந்த சிகிச்சையு மில்லா விட்டாலும், சிகிச்சைக்கே நிலைமை மீறி விட்டாலும், இதர சிகிச்சைகளுக்குத் துணையாகவாவுலும் சரி, இம் மன எண்ண சிகிச்சைகளேப் பிரயோகிக்க அவர்களே விதிக்கிருர்கள். சில ஆண்டுகளுக்கு முன் இம்முறைகளே இவர்கள் கேலி செய்து வந்தார்கள். நமது யோக சாஸ்திரம் எவ்வளவு உண்மை, உன்னதம்

மன சிகிச்சை

என்பது, இப்பொழுது நன்கு விளங்கும். ஆனுல் மேல் நாட்டு வைத்தியர் திருந்திஞலும், இவர்களுடைய கற்றுக்குட்டிகளான நம் வைத்தியப் புலிகள், யோக சிகிச்சையால் நோய் தீர்ந்த தென்ருல், 'பாஷ்' (Bosh) என்று ஊதி விடுகிருர்கள். இவர்களுக் கேன் அவ்வளவு அசூயை, அவநம்பிக்கை, கோபம்? விஷயத்தை ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டுமென்ற மனப்பான்மை கூட இல்லே. இத் தகையினர் நாட்டில் அதிகரித்தால், நமக்கு ஆரோக்கிய உலகம் எட்டாக் கனியாகத்தான் நிற்கும். இவருக்கு எதிரிடையாகச் சில வைத்தியர்கள், யோக சிகிச்சையின் வேகத்தை அறிந்து ஒப்புக்கொண்டு, இச் சிகிச்சைக் குச் செல்லத் தூண்டுகிருர்கள். அழைத்தும் வருகிருர்கள். இத் தொகுதியர் அதிகரிப்பதே நமக்கு க்ஷேமம். இவர் மனப்பான்மையே வைத்திய விஞ்ஞான முறைக்கு (Scientific medical mentality) உட் பட்டதாகும்.

இந்த நரம்புகளின் நோய் உடலின் பல பாகங்களைப் பற்றி எண்ண ற்ற விதமான கோளாறுகளை உண்டாக்குகின்றன. சதைக் கூட்டங்களைத் தாக்கும் இவைகள் அழுகும்; வேலை செய்யாது. மூளை, முதுகு நரம்பு தாக்கப்படலாம். கருவிகள் தாறுமாறாக வேலை செய்யலாம். ஒரே காரணம், பல ரிடத்தில் பலவிதமான கோளாறுகளை உண்டாக்கலாம். விஷத்தால் இந்த நிலைகள் ஏற்படலாம். ரத்தவோட்டம் அந்த பாகத்திற்குச் சரியாகச் செல்லாததால் உண்டாகலாம். குழலற்ற கோளங்கள் பாதிக்கப் படலாம். அதிக வேலையாலும் அப்பாகம் கெடலாம்.

நரம்பு நோய்

சரியான காரணம் என்னவென்று வெகு சீக்கிரம், வைத்திய நிபுணர் ஆராய்ச்சியால் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும். மேல் நாட்டு முறை களிலும் ஓய்வு, பயிற்சி, உருவுதல், உணவு என்ற வகையில் சிகிச்சை யளிக்கவும், மனதின் கவலையை ஒழித்து மனதை திடப்படுத்தவும் திட்ட மிடுகிறார்கள். பல நிலைகளுக்கு மருந்தே இல்லையென்றும், சில காலங்களில், நோயாளியின் மன முடையாதிருத்தலுக்காக அவனுக்குத் தைரியம் கூறி, தண்ணீரையாவது ஔஷதமென அளிக்கச் செய்கிறார்கள். எண்ணற்ற இந்த நரம்பு நோய்களின் கோளாறுகளுக்குத் தக்கபடிதான் சிகிச்சை செய்யமுடியும். பொதுவான சில சிகிச்சை மர்மங்களை இங்கு விளக்குவோம்.

மேல் நாட்டு முறைகள்

ஓய்வு: இது உடலுக்கும், புலனுக்கும், மனதிற்கும் தேவை. சாதார ணமாக, படுக்கையில் படுக்க வைப்பது அல்லது தாக்கப்பட்ட பாகத்தை தாங்கிக் கொடுப்பது என்பதை வைத்தியர்கள் கூறுவார்கள். இதில் சிறிது பலன் உண்டு. ஆனால், முழுப் பலன் பெற வேண்டுமானால், மனதும் புலனும் உடலும் சாந்தி அடைய வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் **சாந்தி யோக** மென்ற நூல், பெருத்த உதவியாக இருக்கும். உள் ளும் புறமும் ஓய்வடைய வழியுண்டு. சவாசனம் இவ் விஷயத்தில் இன் றியமையாதது. இந்த சவாசனத்தில் 'தன் மொழி'களை உள்மனப்ரவாக மாக, நலன் பெற உதவியாகக் கொள்ளவும். ஆசன விளக்கம் 3-ம் பாகம் பார்க்க.

உணவு: உணவு சீர்திருத்தத்தால் வெகுதூரம் ஆரோக்கிய வழி செல்லலாம். எவ்வளவு நாம் இவ் விஷயத்தில் இயற்கையை ஒட்டி நிற் கிறோமோ, அவ்வளவு நாம் சிகிச்சை யற்ற நிலையைக் கூடக் குணப்படுத் திக் கொள்ளலாம். நோய் வருவதற்கு முக்கியமான காரணங்கள் உண வுப் பிழையும், உண்ணும் பிழையும். நமது **ஆரோக்கிய உணவு** நூலில் கூறியுள்ள திட்டங்களை யெல்லாம் இங்கே கவனித்துக் கொள்ளவும்.

மிளகாய், காப்பி, டீ, கொக்கோ, மது எல்லாம் நரம்பு சக்தியை கபளீ கரிக்கும்: நரம்புகளைக் கெடுக்கும்; உணர்ச்சியை மழுங்கச் செய்யும். கஞ்சியை நீக்குதல், காய் கீரைகளை வேக வைத்து நீரை நீக்குதல், காய் கீரைகளின்றி நிரம்ப செட்டாக வத்தல்களிலேயே பிழைத்தல்-எல்லாம் நரம்பு சக்தியைக் குறைக்கும்; கெடுக்கும்; அழிக்கும்.

வைடமின்: சில உப்புக்கள் உலோகங்கள் இவைகள் உணவில் போதுமான அளவு இருத்தல் வேண்டும். அரிசியைத் தீட்டி தவிடை நீக்குதல், வெகு சிக்கிரம் வைடமின் புஷ்டிக் குறைவால் நரம்பு சக்தியை மழுங்கச் செய்யும். நரம்பு நோய்கள் வந்ததும், கெட்ட உணவுப் பழக் கங்களை நிறுத்தி சீர்திருத்தம் செய்து கொள்ளவும். பால், ரசமுள்ள பழங்கள், கீரைகள், தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி உணவு, காட்லி வர், ஷார்க் லிவர் ஆயில் இவைகளெல்லாம் நரம்பு நோய்களை ஒழிக்க மெத்த அவசியமாகும். லாகிரி வஸ்துக்கள், மதுபானம், அதிமாமிச போஜனம் எல்லாம் நரம்பு சக்தியை அழிப்பதால், நீக்கப்பட வேண்டும். இன்ஜெக்ஷனும், மாத்திரைகளும், பலனைக் கொடுத்துவிடுமென்று நாடு வது முடிவில் பெரும் ஏமாற்றமாக முடியும்.

மனக் கவலைக்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. இதை வெல்லும் வழி கள் **சாந்தி யோக** நூலில் காணலாம்.

பிந்துவை ரக்ஷணை செய்யவேண்டும். அபரிமிதமாக இல்லற வாழ்க் கையில் ஈடுபடுதல், நரம்பு சக்தியை, கரும்புத் தோட்டத்தில் புகுந்த யானைபோல் அழித்து விடும். பிந்து விரியம் குறையாதிருந்தால் எந்த நோய் தாக்கினாலும் எளிதில் மீட்டிக் கொள்ளலாம்.

பிரம்மசர்யம்

ஏதாவது உடலுக்கு நோய் கண்டால் உடனே நோய் திரும் வரை பிரம்மசர்ய விரதம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் அவசியத்தைப் பல கோடிதரம் வற்புறுத்தினாலும் மிகையாகாது. இந்த ரகசியத்தை தற்கால டாக்டர்கள் சிந்திப்பதும் இல்லை, சோதிப்பதும் இல்லை. அரைகுறையாய்த் தெரிந்தாலும் சொல்லு வது மில்லை. சொல்லுவதற்குத் தைரியம் எழுவதுமில்லை. நோயென்ன என்று அறிய முடியாதபடி பிரபல வைத்தியங்கள் பயன்படாமல் போய், நம்மிடம் வந்த நோயாளிகள் பலருக்கு, இந்த மர்மம் விளக்கியாளப்பட, சிகிச்சை வெகு சிக்கிரம் நற்பயனையும், வியப் பையும் கொடுப்பதைக் கண்டுள்ளோம். அறியாமையாலும், அடக்க மின்மையாலும், இளம் தம்பதிகள் வெகு சீக்கிரம் நோய்க்கும், முது மைக்கும் அடிமையாகிறார்கள். துன்மார்க்கத்தில் 14 வயதிலிருந்து 22 வயதிற்குள் பிந்துவைத் தானாகவே கழித்து, ஜீவப்பிரேதமாக, எண்ணுக்

கடங்கா யுவர்கள் நம் நாட்டிலிருக்கிறுர்க ளென்பது ஆராய்ச்சியும், அனு பவமும் விளக்குகின்றன.

மேல் நாட்டிலுமிருந்தாலும், அவர்களுடைய செல்வச் சமூகமும் இதர நல்ல பழக்கங்களும் காக்கின்றன. இந்த நோய் இரகசியமாய் மூடப்படுவதால், வாட்ட சாட்ட உருவத்துடன், எதிரில் இளைஞன் தோன்றினுலும். இவன் ஆண்மையுற்றவனு வென்று சந்தேகிக்கலாம். வயது முதிர்ந்தும், சிறு பிள்ளைபோல் பிந்துவை கழிப்பவர்களுக்கு நரம்பு நோய், மூளைக் குழப்பம், வலிப்பு, பட்சவாதம் முதலியன வரு வது சகஜமாகும். **மக்களே எச்சரிக்கை.**

நரம்பு சக்தியும், மனோ சக்தியும் பிணைந்துள்ளது என்றேம். நரம்பு வியாதி என்ற வர்க்கத்தில் மனோ வியாதியும் சேர்க்கப்பட்டதே. மன துடல் (phsycho-physical) சிகிச்சை யென்றும் பிர பல வைத்தியர்கள் கூறுவார்கள். நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படவே மனத் தளர்ச்சியும் ஏற்படும். ஓயாத மூளை வேலை, வீண் சிந்தனை, மனக் கவலை, பயம் இவை களெல்லாம் விலக்க, உடம்பு குணமடைவது சகஜம். மனசக்தி சுத்தம், வீரியத்தைக் கொடுக்கும். காரணங்களான, கீழ்க்கடை சினிமாப் படங்கள், சிற்றின்ப நாவல்கள், கெட்ட சோம்பேறி சினேகிதங்கள், சிறுசுக சங்கீதம், நடனம், துச்சமான இச்சைக் கோட்டை கட்டுதல் இவைகளை யெல்லாம் ஒழிக்கவும். உத்தமர் சரிதம், நன் நூல்கள் ஓதுதல், சாதுக்கள், பலசாலிகள், பெரியார் சங்கம், ஜெபம் நியமத்தால் நரம்பு சக்தியைக் காக்கலாம், பெறலாம்.

மனமும் நரம்பும் ஒழுக்கமும்

மனோ சிகிச்சை

மூன்ருவது அத்தியாயத்தில் நாம் விளக்கிய நரம்பு சக்தி, தேஜஸ், மனோமய பிராணமய அன்னமய கோசங்களை யெல்லாம் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரவும். ருமேடிஸம் என்ற நோய் தலைப்பின் கீழ் தேஜஸ் சிகிச்சையென்று சில அப்பியாசங்கள் விளக்கியுள்ளோம். இவைகளை யெல்லாம் இந்நரம்பு நோய்களைத் தீர்ப்பதற்காக உபயோகிக்க வேண்டும். இவைகளைப் பொதுவாக 'மனோ சிகிச்சை' என்றும் அழைக்கலாம். இந்த நோய்களால் தாக்கப்பட்டவர்களில் அநேகர், எந்தக் கருவியும், தங்களுள் வைத்திய ஆராய்ச்சிக்கு எட்டி அறியப்படா விட்டாலும், ஆரோக்கியம் குன்றி நாளுக்கு நாள் பிணம்போல் ஆகிவருவார்கள். ஐந்து நிமிஷத்தில் ஐம்பது 'பேஷண்ட்'டிற்கு வைத்தியம் வரையும் டாக்டரும், "உடம்பில் உமக்கொன்று மில்லை!" என்று ஒதுக்கி விடுவார்! இல்லாவிடில், ஏதோ இவ்வளவு தூரம் நடந்து வந்துவிட்டாரே என்று இரண்டு ஊசி எதை

யாவது ஏற்றி அனுப்புவார். உண்மையில், இவர்களில் தேர்ந்த டாக்டர் பொது நரம்பு சக்தி இழந்த நோயாளி யென்று அறிந்து கொள்வார்.

இந்த நிலைக்குக் காரணம் மனக் கேடாக இருக்கலாம், நெடு நாள், பதுங்கி வதைக்கும், வெளித் தெரியாக் கருவிக் கோளாருக இருக்கலாம். எதாயினும், மேல்நாட்டு வைத்திய நிபுணர் இவர்களை மனோ சிகிச்சை மேதாவியிடம் அனுப்பி வைப்பார். இங்கே பல நாள் சோதனை, தேஜஸ் பிரயோகங்கள் பெற்று, மனக் கவலை காரண நோயானுல், மனக்கேடு இதால் நீங்க, உடல் குணமடையும். இதர வைத்தியம் எட்டா விட்டால், மன சக்தி யெழுச்சியால், மனோமயத்திற்கு அடங்கிய, பிராணமய நரம்பு சக்தி சீரடைய, குணமாகி வாழ்வார்கள்.

மன நிபுணர்

இவர்கள் உபயோகிக்கும் தத்துவம், நம் யோக நூல் விளக்குவதில், யோக நிபுணர் உபயோகிப்பதில் ஒரு மிகச் சிறிய பாகம். இந்த மனோ சிகிச்சை அல்லது தேஜஸ் சிகிச்சையையும் கையாள வேண்டும். இதை அளிக்கக் கூடியவன் ஆரோக்கியக் களஞ்சிய மாயும், புலன்களை வென்றவனுயும், உலகச் சுழல் களில் அமைதியுடன் இருப்பவனுயும், யம, நியம, ஆசனப் பிராணுயாமத்தில் தேர்ந்தவனுகவும் இருந் தால்தான் பலன் கிட்டும். நோயின் காலம் தீவிரத்திற்குத் தக்கபடி, சில நாட்களிலோ, பல் நாட்களிலோ, வைத்தியத்திற்கு அடங்காத இந்த நோய் தீரும்.

சிகிச்சை அளிப்பவன்

நமது சாஸ்திர முறைப்படி ஒவ்வொரு வைத்தியரும், மேற் கூறிய குணங்களைக் கொண்டே காண வேண்டும். இப்பேர்ப்பட்டவர்களுடைய மருந்தைக் காட்டிலும் இவர்களுடைய ஸ்பர்சமும், பார்வையும், வருகை யுமே, நோயாளியை குணப்படுத்திவிடும். இது உண்மை. ஒரு ஆரோக் கியவான், ஆரோக்கியமான தன் தேஜஸை இருந்த இடமெல்லாம் வீசுகிருன். ஆனுல், இவ்வுண்மைகளை நம் சர்க்காரும், நம் வைத்திய கலாசாலைகளும் இன்னும் அறியவில்லை. மேல் நாட்டார் அறிந்து வருகிருர்கள். வைத்தியம் செய்ய வரும் பல வைத்தியப் புலிகளே, ‘அவுட்–பேஷண்’டாகவும் ‘இன்–பேஷண்ட்’டாகவும் விளங்குகிருர்கள். யம, நியமம் ஒன்றுமே இவர்களிடம் கிடையாது. இவர்கள் குடிக்கும் காப்பியும், டீயும், சிக்ரெட் டும் பேஷண்டுகளுக்கு நோயை அதிகரிக்க மூலமாகுமே தவிர, நோயைத் தவிர்ப்பது சந்தேகமே. எல்லா வைத்தியர்களும் இம்மாதிரி என்று எண்ண வேண்டாம். சிலர் உண்மை வைத்தியர்களே!

தேஜஸ் வீச்சு

ஆரோக்கியக் களஞ்சியமாக இருக்கும் இவர், நியமங்கள் உள்ளவரானால், ஜப தபம் உள்ளவரானல், மனோ சக்தியும் இருக்கும். இந்த சக்தியால் நோயாளிக்கு மர்ம நித்திரை (Hypnotic or Mesmeric Sleep), அளித்து அதில் நோயாளிக்கு, ஆரோக்கிய மொழிப் பிரயோகம் செய்து சரி செய்ய முடியும். மர்ம நித்திரையில்லாமலும், உணர்ச்சியற்ற சக்தியற்ற கருவிகளுக்கு, பாகங்களுக்கு, தேஜஸ் பிரயோக உருவுதல், செய்து குணமளிக்கலாம்.

மர்ம நித்திரை

உருவுதல் நரம்பு நோய்களுக்கு ஒரு சிகிச்சையாகும். முரட்டுத்தனமாகக் கொடுப்பதால், சதை வரைக்கும் அரை குறை பலன் எட்டலாம். யோக சிகிச்சை முறையில் சாதுர்யத்துடன் அளித்தால். கெட்ட நரம்பு கோசம், தேஜஸ் வரையில் எட்டி, பாகத்தை சரி செய்துவிடலாம். உருவுகிறவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ளவராகவும், சுத்த பழக்கங்கள், சகவாசமுள்ளவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். இவரிடம் ஒட்டு நோய்கள் இருக்கக் கூடாது.

உருவுதல்

நரம்புகள் உடல் மனோ ஐக்கிய அமைப்புகளைப் பாதிக்கக் கூடியவை. குழலற்ற சதைக்கோளங்களும் இவைகளி லிருக்கும். ரசங்களும் இவைகளை உன்னதமாக வைத்துக் கொள்வோமேயானல், நரம்பு நோய்களைத் தடுக்கலாம். நோய்கள் வந்த பின்பும், இவைகள் மூலம் சரி செய்து கொள்ளலாம். இவைகளுள் முக்கியமானவை, தைராய்டு, பாரா-தைராய்டு. இவைகளைக் கட்டியாளுபவையே சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம். நோயின் விதம், நிலைக்குத் தக்கபடி, இவைகளைப் பிரயோகிக்கவும்.

தைராய்டு

சிரசில் புதைந்துள்ள பிட்யூடரிக்லாண்டு, பினியல்பாடி என்பவையும் ஆரோக்கிய முறையாகத் தூண்டப்பட்டு, புத்துயிர் பெற வேண்டும். இத்தொழில் சிரசாசனத்தால் கை கூடும். இவ்வாசனம் எப்பொழுது, எம் மட்டும், எவ்வாறு நோய்க்கு அளிப்ப தென்பது, நிபுணருடைய காரியம். நரம்பும், சிரசாசனமும், சாந்தியும் பற்றி அவசியம் **சாந்தியோகம்**என்ற நூலில் உள்ள 9-வது அத்தியாயத்தைப் படித்து அறியவும். நரம்பு நோய்களை ஒழிப்பதில், புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், த்ரிகோணசனம், உட்டியாண, நௌலி எல்லாம் உபயோகமாகும். நோய் கொண்ட பாகத்திற்குத் தக்கபடி இவைகளை உபயோகிக்கவும்.

சிரசாசனம் சாந்தி

மெத்த வலுவுகொண்ட சிகிச்சை பிராணுயாமத்தில் அடங்கியுள்ளது.

பிராணுயாமம் — கும்பகமுள்ளதும், கும்பகமில்லாததும், அளத்தையும் நிபுணரிடமிருந்து அறியுவும். இது எப்படி உயிற்பிக்குமென்பது, **சாந்தியோகம்** 4-லிருந்து, 8-அத்தியாயங்களைப் பார்க்கவும். **ஆனந்த ரகஸ்ய** த்திலுள்ள விளக்கமும் நன்மை தரும்.

அத்தியாயம் 3—சிகிச்சைத் திட்டம்.

இது மனம், நரம்பு, உடல் கருவிகள் பிணைந்த நோய். ஆசனப் பிராணுயாம முறைகளால், நேராக உடல், நரம்புகளைத் தாக்கிச் சீர் செய்யலாம். எனினும் மனதை வழிக்குக் கொண்டு வர வேண்டியது அவசியமாகும்.

மன சிகிச்சை, தனக்குத்தானே செய்து கொள்ள :—

சாந்தியோகம் என்ற எனது நூலை பன்முறை வாசித்து, மனச்சோதனை, எண்ணமொழித்தல், மன எழுச்சி அனுபவங்களின் சுத்தம், என்பவைகளில் தேர்ச்சி பெற வேண்டும். மனச் சோதனைக்கும், மனோபலத்திற்கும், ஆசனப் பிராணுயாமம் மிக்க உதவியாக இருக்கும்.

யோக–பிஷக் சிகிச்சை அளிப்பதாக இருந்தால், நோயாளியின் உடல் சரித்திரம், தற்கால மனப் போக்குகளின் ஆரம்பம், சலனம் எல்லாம் படிப்படியாக, சினேகித பாவத்தில் பேசித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தன் முயற்சியின் அவசியத்தை நோயாளிக்கு எடுத்துக் காட்டுதலோடும் கூட பிஷக், தன் ஆத்ம சக்தி நிறைந்த—கூடிய திறமையையும் நோயாளியைக் காக்க ஊட்ட வேண்டும்.

இவர்களுக்கு முற்றிலும் ஓய்வு கொடுத்து விடுதல் உசிதமாகாது, நோயாளியின் மனக் குறும்பு, போக்கை அறிந்து, உசிதமான வகையில், உடலும் மனமும், உழைத்து நிற்க ஏற்பாடு செய்யவும்.

சவாசனத்தில் உபயோகிக்க, நோயாளிக்குத் "தன் மொழிகள்" உண்டாக்கித் தரவேண்டும். பஜனை, சத்சங்கம், படிப்பு, வேடிக்கை விநோதங்கள், சங்கீதம் எல்லாவற்றையும் துணைப் பிரயோகமாகச் செய்யலாம்.

சிகிச்சைப் பட்டியல்

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	சவாசனம்	1	3 விருந்து 10 நிமிஷம்
2.	விபரீதக்ரணி	2	3 ,, 7 ,,
3.	தனுராசனம்	3	4 ,, 10 வினுடி
4.	சவாசனம்	1	3 ,, 10 நிமிஷம்
5.	நாடி சுத்தி		3 ,, 7 ,,

இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	தனுராசனம்	3	6 வினுடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	4 ,, 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
6.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{4}$,, 10 ,,
7.	பத்மாசனம்		1 ,, 10 ,,
8.	சவாசனம் (தன் மொழிகளுடன்)		3 ,, 10 ,,
9.	நாடி சுத்தி		10 ,,

மூன்றும் படியில்

சவாசனத்திற்கு முன்பாக சேர்க்க வேண்டியது :

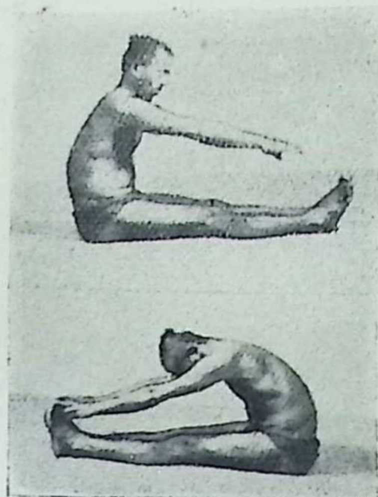
உட்டியாண	4 விருந்து 6	4 விருந்து 10 வினுடி
நௌலி	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,

நான்காம் படியில்

மூல பந்தம், உட்டியாண பந்தங்களுடன், 10 நிமிஷம் அதிகமாக நாடி சுத்தி செய்யக் கற்கவும்.

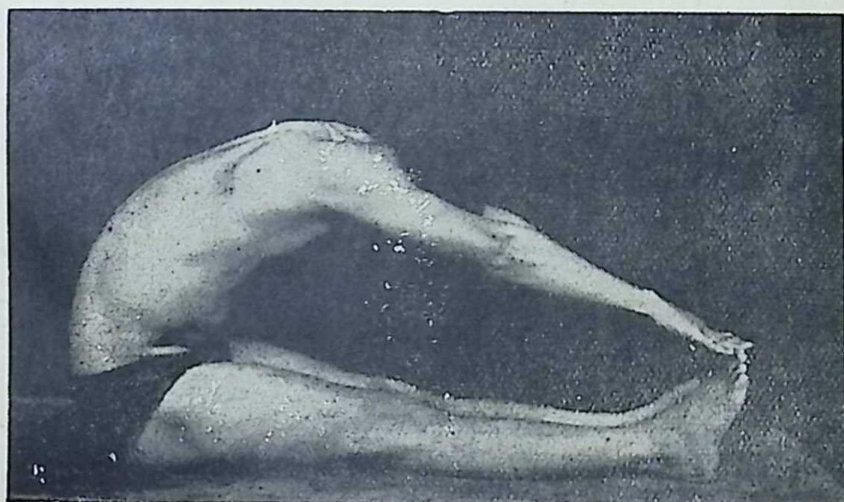
ஐந்தாம் படியில்

மூலம், ஜாலந்திரம், உட்டியாண பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணயாமம் செய்யவும்.



சித்திரம்—97

பஸ்சிமோத்தானுசனம் (முதல் காலம்) கைகள் முன் நீட்டிய நிலை.



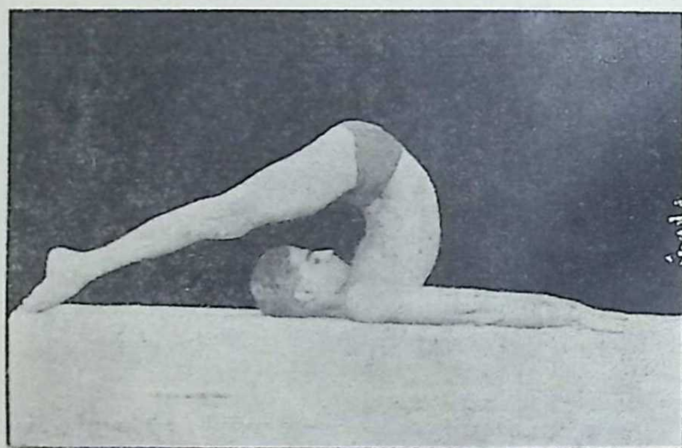
சித்திரம்—98

அர்த்த பஸ்சிமோத்தானுசனம்

(கை விரல்கள் கால் விரல்களைத் தொட்ட நிலை.)



சித்திரம்—99.
முழு பஸ்சிமோத்தானுசனம்



சித்திரம்—100.
ஹலாசனம் (1-ம் காலம்)

கும்பக காலம் :	6 விருந்து	15 வினாடி
கும்பக எண் :	6 ,,	12

குறிப்பு :

நாடி சுத்தி பந்தங்கள், பிராணுயாமங்கள் பழகும் வகைகள் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவு :

காரம், கடுகு, காப்பி, டீ, சுருட்டு, புகையிலை, புலால், பொடி விலக்கம்.

உணவில், பால், கீரைகள், பழங்கள், காய்கள் அதிகம் சேர வேண்டும். சில சமயங்களில் காட் லிவர் ஆயில் நன்மை தரும்.

நோயாளியின் உடல் கோளாறுகள், இடை அளத்தைகளை ஒத்து, உணவுத் திட்டங்களை மாற்ற வேண்டி வரும்.

ப்ரம்மசர்யம் அவசியம் அனுஷ்டானம் செய்யவும்.

பகுதி [19] **ரத்தக் குறைவு**

(எனீமியா—Anaemia)

அத்தியாயம்—1. தற்காலப் போக்கு

பலஹீன மென்றதும் நோயாளிகளின் கண்களை வைத்தியர் நீக்கிப் பார்ப்பதும் வழக்கம். அங்கே சிகப்பு வர்ணம் குறைந்திருந்தால், ''எனீமியா இருக்கிறது! மெத்த அபாயம்'' என்பார். உடனே தூக்குவார் கடப்பாரை ஊசியொன்றை, சதைப் பற்றுள்ள இடத்தில். ஏத்துவார் சுருக்கென்று. எடுப்பார் தாளொன்றை. முழம் நீளப் பெயருள்ள அயம் டானிக் ஒன்றை எழுதி, அனுப்பி விடுவார். பேஷண்ட் மோட்டாரில் 'வாக்கிங்' செய்யும் சீமாட்டியாக இருந்தால், மிகப் பெருமையாக நாகரிக 'கிளப்பில்' இன்ஜெக்ஷனைப் பற்றியும் வர்ண டானிக்குகளின் பெருமை பேசுவதிலும், மகிழ்ந்து படுக்கையிலேயே நீளும் வரை காலந் தள்ளுவார்.

இன்ஜெக்ஷன் பெருமை

இவர்களைப் பற்றி நாம் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால், பத்தும் பெற்று, பகல் முழுவதும் பாடுபட்டு, பலம் குறைந்து நிர்க்கதியான ஏழை, ரத்தம் கெட்ட நோய்ப் பெண்ணுக்கு இந்த வைத்தியம் சரியா, போதுமா, சாத்தியமா?

கண்ணில் வெள்ளைச் சதை கண்டவுடன் கையில் கடப்பாரை ஊசியை (லிவர் இன்ஜெக்ஷனுக்காக)த் தூக்குவது வைத்திய மாகாது என்கிறார், மேல் நாட்டு நிபுணர்கள். அதே மாதிரி, சீட்டில் கிறுக்கி டானிக்கைப் பெற அனுப்புவதையும் கண்டனம் செய்கிறார். "ஐயா, இந்நோயிருப்பதாக ஊகித்தால், காரணங்களைப் பிழையின்றி முதலில் கண்டு பிடியும்! பின் ஊசியோ, டானிக்கோ!'' என்கிறார்.

இந்தச் சட்டம் எல்லா நோய்க்கும் பொது வென்றாலும் இந்நோய்க்கு, இது மீறக் கூடாதது என வற்புறுத்துகிறார். காரணங்களைக் கண்டு பிடிக்கக் குறுக்கு வழிகள் இல்லை. வெளித்தோல் பரீட்சை மட்டுமோ, அல்லது, பிராணவாயுக் குறைவால் ஏற்படும் சிறு கோளாறுகளோ போதாது.

தனக்கு ரத்த சோதனை செய்யத் திறனோ சௌகர்யமோ இல்லா விட்டால், ரத்த நிபுணரிடம் ரத்தக் கரையை (Blood smear) அனுப்ப வேண்டும். இன்னும் எலும்புச் சரக்கையும் (bone marrow) பரிசோதனைக்கு அனுப்பவும். சிகிச்சை துவக்கு முன் இப்பரீட்சைகள்

நடக்க வேண்டும். இல்லேயேல், ரத்த நிலே, இவர் உள் தள்ளும் சரக்கு களால் மிகவும் மாறி, ரத்த நிபுணர் சோதனைக்கு எட்டாது கெட்டு விடும்.

" This is particularly likely to occur if the practitioner uses a *Shot Gun* prescription of both iron and liver extracts, in which case it may be difficult or impossible to dicide which type of therapy should be continued.

(R. Mc Whirter in the Text Book of Medical Treatment by various Authors. P. 395.)

சோம்பல் வைத்தியம்

இந்த வைத்தியச் சோம்பலின் உதாரணத்தை அறிய, இன்னொரு உதாரணம் கூறுவோம். கன்னட தேசத்து சமாராதனைக்கு ஒரு தமிழன் சென்றான். சாப்பாடு முடியும் காலத்தில், தட்டில் உணவுப் பொருளை ஏந்தி உண்பவர் வரிசையில் உபசாரத்திற்காக 'சாகா! பேகா!', என்று விசாரித்த வண்ணமாய் உணவிடுபவன் போய்க் கொண்டிருந்தான்.

''போதுமா, வேணுமா?' என்பது இக்கன்னட மொழிக்குப் பொருள். தமிழனுக்கு இது தெரியாது. இவன் ''ஓய்! சாக்குலே ரெண்டு போடு, பேக்குலே ரெண்டு போடு!'' என்றான்.

ரத்தத்திற்குப் புஷ்டி தேவையா, அயம் தேவையா என்றால், இதென்ன மாளா யோசனை என்று அவசர வைத்தியர்கள் லிவரைக் குத்தியும் அயத்தைக் கொட்டியும், ஏக காலத்தில் உள்ளே தள்ளுகிறார்கள். ஏதாவது ஒன்று தானாகவே பலிக்குமென்ற எண்ணம், பணம் 'பலி' யாகுமே யொழிய, நலம் பலிக்காது. கெடுதலுண்டாகும். லிவர் சத்தால் (Liver extract) பல வருஷம் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளி பயனடையாது, பணத்தை இழந்து வாடுகிறான். ஒன்றிரண்டு ரூபாயின் அயசத்தால் குணப் பட்டிருப்பான். இதே மாதிரி அயம் அண்டாவாகக் குடித்தவன் விஷயம் தெரிந்து கொள்ளாத மூட சிகிச்சை யில்லாவிடில் புஷ்டி சத்தால் குணப் பட்டிருப்பான்.

பணம் பலம் கொள்ளை

நம் மக்களும் யோசிப்ப தில்லை. ''சோம்பலுக்கு வாழைப் பழம் தோலோடே!''. வைத்தியரும் அதிர்ஷ்ட சாலியாக இருப்பார். நாக்கு, வழக்கம் கட்டாமல், புட்டியால் சௌக்கியம் தேடுவது மானிட சோம்பல் பான்மை. இது நம்மிடம் இருக்கும் வரைக்கும், இயற்கை வாழ்வைப் புறக் கணிக்கும் வரைக்கும், பணமும் கொள்ளை, பலமும் குறைவு, ஆயுளும் யமன்பரம்!

நிபுணர்கள் ஒரு உதாரணம் கூறுகிருர்கள். சிறு குடலில் கான்ஸராம் (Cancer). எனிமியா என்று அயம் கொடுத்தார்கள். ரத்த நிறம் தேர்ந்தது. ஆனல் 'கான்ஸர்' மட்டும் அதிகமாயிற்று! ஸ்ப்ளீஞ, லிவரா, குடலா, வயிரு, பல்லா, ஈரு, நரம்பா, கிட்னியா, ஜீர்ணமா, உணவா, பழக்கமா எது கேட்டிற்குக் காரணமென்பது கண்டு பிடிக்கப்பட வேண்டும். இதற்குப் பணம் செலவழிக்கலாம்; பின் இயற்கை முறையான யோக சிகிச்சையால் குணப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணம்

நம் அனுபவ ஆராய்ச்சியி லிருந்து ஒன்று மட்டும் நன்ருக விளங்குகிறது. எந்த விஷமானுலும், எந்த நோயானுலும், கருவிக் கோளாருனுலும், அதைச் சரி செய்ய ஆண்டவன் உடலுள்ளேயும், உணவுப் பொருளிலேயும் பலம் கொடுத்திருக்கிருர் என்பது!

யோக சிகிச்சைக்கு இம்மட்டும்தான் சக்தியென்று கூறுவதற் கில்லை. நாமே இந்த நோய்க்கு இந்த யோக முறை உபயோகமாகுமோ என்று சற்று சந்தேகித்தால், யோகத்தைக் கையாளும் நண்பர்களிடமிருந்தும், சொந்த அனுபவத்திலிருந்தும் அத்தாக்ஷிகள் குவிந்து வருகின்றன.

பொறுமை, ஆராய்ச்சி, நிபுணரின் ஆதரவு, தைரியம், சீர்திருத்தம் இவைகள் கொடுக்கக் கூடிய பலனுக்கு அளவே கிடையாது. எனிமியாவாக, ரத்த நோய்களை சேர்ப்பதுமின்றி, எனிமியாவினுடைய சேஷ்டைகளில்லாத, சில நோய்களையும் இதனுடன் சேர்க்கிருர்கள். சிகிக்சை முறைப்படி நிபுணர்கள் எனிமியாவை 1. லிவர்சத்து, அயம், வைடமின் C சிகிச்சை வர்க்கம். 2. உள்ளே ரத்தம் ஒழுகும் காரணங்களைத் தவிர்க்கும் சிகிச்சை வர்க்கம். 3. இதை உண்டாக்கும் வேறு காரணங்களை ஒழிப்பதும் ரத்த மாற்றுதல் (Blood Transfusion) சிகிச்சை வர்க்கம் என்று பிரிக்கிருர்கள்.

பிரிவினைகள்

ரத்தம் என்பது என்ன பொருள் என்று தெரிந்து கொண்டால், ரத்த நோயின் சிகிச்சை சுலபமாகும்.

ரத்தத்தின் விளக்கம்

கையில் சிறு காயம் பட்டால் ஒரு திரவ பதார்த்தம் வெளி வருகிறது. சில சமயம் சிறித கருத்துப் போயுமிருக்கும். இதுதான் ரத்தம். எந்த பாகத்தைக் கீறினுலும் இதுவே வெளிவ்ரும். இது சர்வ வியாபகமாக இருக்கிறது.

வாயில் உணவைக் கொட்டுகிறோம். இது எவ்வாறு நமக்கு உபயோகமாகிறது? உடலின் எண்ணற்ற சதை அணுக்கள் எப்படி வளருகின்றன? செத்த அணுக்கள் எங்கு எவ்வாறு செல்லுகின்றன? மூக்கு வழியாக ஸ்வாசித்து, பிராணவாயுவை உள்ளிழுக்கிறோம்; கரியமலக் காற்றை வெளித் தள்ளுகிறோம். இந்தப் பிராணவாயு தேவையான இடங்களுக்கு எவ்வாறு செல்லுகிறது? எது அளிக்கிறது? கரியமலத்தை ஸ்வாசப் பைக்கு (Lungs) எது கொண்டு வருகிறது?

உணவு

இந்தக் கேள்விகளுக் கெல்லாம் பதிலளிக்கக் கூடியதுதான் ரத்தம். இதைத் திரவ பதார்த்த மடங்கிய பொடிச் சதை யென்றும் கூறலாம். எளிதில் நிலைமாறக் கூடியதாயும், குழாய்களை விட்டகன்றதும் பல மாறுதல்களைப் பெறுவதாயும், தனக்குள் பல பொருள்களின் அணுக்களைக் கொண்டுள்ளதாயும் இருக்கிறது. ரத்தம்தான் உடலின் உயிர்ப்பொருள்களை யெல்லாம் தூக்கிப் பல பாகங்களுக்கும் அளிக்கிறது. ஜீரணமாகும் இடங்களிலிருந்து உணவு சத்துக்களையும் ஸ்வாசப் பையிலிருந்து பிராணவாயுவையும் கிரகித்து எல்லா இடங்களுக்கும் தேவைக்குத் தக்கபடி அளிக்கின்றது. இவ்வுயிர்ப் பொருள்களை அளித்துப் பின் ஆங்காங்கு தள்ளப் படும் கரியமலவாயுவையும், ஜீர்ண மாருட்டத்தால் ஏற்பட்ட செத்த அணுக்களையும் கிரகித்து, வெளித் தள்ளும் கருவிகளுக்குக் கொண்டு போகிறது.

ரத்தத்தின் தொழில்

கரியமலவாயு ஸ்வாசப் பை வழியாக வெளித் தள்ளவும் சிறு நீர் கோளங்களுக்கு, (கிட்னீஸ்) செத்த அணுக்கள் வெளியேற்றவும் படுகின்றன. இந்த ரத்தச் சரக்கு எந்த உடல் கருவி பாகத்தில் பரவிச் செல்லுகின்றதோ, அதன் வேலைக்கும் குணத்திற்கும் தக்கபடி, கருவிகளும் தேவையான உழைப்பு மாறுதலடைந்து, ரத்தச் சரக்குகளை மாற்றச் செய்யும்.

பூதக் கண்ணுடி வழியாகப் பரீட்சித்தால் பலவித அணுக்கள் பல நிறைகளில் இருப்பதைக் காண்போம். இவைகள் மஞ்சள் நிரமான திராவகத்தில் மிதந்திருப்பதையும் அறிவோம். இந்த அணுக்களை சிக்ப்புக் கிருமிகளென்றும் வெள்ளைக் கிருமிகளென்றும் அறியலாம். ஒரு சிறு ரத்தத் துளிக்குள் ஐம்பது லக்ஷத்திற்கு மேலான சிகப்புக் கிருமிகள் இருக்கிறதாகக் கணக்கிடுகிறார்கள். இன்னொரு வகுப்பான வெள்ளைக் கிருமிகள் குறைந்திருக்கின்றன. ஐந்நூறு சிகப்புக் கிருமிகளுக்கு, ஒரு வெள்ளைக் கிருமியாக இருக்கிறது. சிகப்புக் கிருமிகள் தட்டையாக

பூதக் கண்ணுடிப் பரீட்சை

இருக்க, வெள்ளை கிருமிகள் குழாய்கள் போல் அமைந்திருக்கின்றன. இந்த வெள்ளைக் கிருமிகள் உணவு சத்துக்களையும், செத்த அணுக்களையும் ஒட்டினல், அவைகளை விழுங்கும் சக்தியும் பெற்றுள்ளன.

ரத்தத்தின் முக்கியமான குணமொன்று, கட்டியாகும் தன்மை. தான் இருக்கும் குழாயிலிருந்து வெளியேறினல் சிக்கிரம் கட்டியாகி விடுகிறது. இத் தன்மையினல் ரத்த ஒழுக்கும், காயமும் அடைப்பட்டு நின்று விடுகின்றது.

ரத்த எடை

ஒரு மனிதனுடைய உடல் கனத்தில் சுமார் இருபதில் ஒரு பங்கு எடைக்குச் சரியாக ரத்தம் இருக்கின்றது. எனிமியாவிலும், இதய நோயிலும், இந்த ரத்த அளவு உடலில் மாறுபாடடைகிறது, இந்த நோய் கொண்டவர்களிடம் எவ்வளவு ரத்த அளவு இருக்கிறது என்று திர்மானம் செய்வதும் அவசியமாகிறது.

ரத்த குணம்

ரத்தத்தில் குணத்தை 'ஆல்கலி' என்று கூறுகிருர்கள். அதாவது 'லிட்மஸ்' காகிதத்தை ஊதாவாக மாற்றும் தன்மை கொண்டது. உடலில் விஷமேறுவதாலும், ரத்தம் கெடுவதாலும், சில சமயம் புளிப்பு சத்து (Acidity) அதிகரிக்க, 'லிட்மஸ்' காகிதம் சிகப்பாக மாறும் தன்மை பெறும்.

கிருமிகள்

இது அபாய நிலை. ரத்தம் கேடடைந்து இருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதன் ரத்தத்தில் மூன்றில் ஒன்றிலிருந்து, பாதி எடை, ரத்தக் கிருமிகளாக இருக்கின்றன. சுமார் இருபதிலிருந்து இருபத்தைந்து விழுக்காடு (20 to 25%) கன பதார்த்தங்கள், ரத்தச் சரக்கு அல்லது ப்ளாஸ்மா (Plasma)—உப்பு, சோடா, இதர உப்புகள், பாஸ்பரஸ் சரக்கு, கொஞ்சம் கொழுப்பு சத்து, சிறு நீர் சத்து, தண்ணீர், புளிப்புகள், பிராண வாயு, ஆல்புமின் இவைகள் எல்லாம் இருக்கின்றன. ரத்தத்தின் இந்தச் சிறு ஆராய்ச்சியானது 'எனிமியா'வின் காரணங்களையும், இந் நிலை வராது தடுத்து நல்வாழ்க்கை நடத்தும் விதத்தையும் கைப்பற்ற ஒத்தாசையாக இருக்கும்.

ரத்தத்தில் கலந்துள்ள, ரத்தத்தை உண்டாக்கும் சரக்குகளின் குறைவினல் உண்டாகுவதும் ஒரு வித எனிமியா. அயசத்துக் குறைவாலும், கருத்தரித்தாலும், ரத்த ஒழுக்கலுக்குப் பின் உண்டாவதிலும், பாலப் பருவத்திலும் காணக் கூடியது இது. குடல், பித்தகோசம், இன்னும்

இதர கருவிகள் கெட்டு, விஷம் ஏற்பட்டால் வரக் எனீமியா தினுசுகள் கூடியது, இன்னொரு விதம். வைடமின்-ஸி (c) இல் லாததால் வருவது, தைராய்டுக் கோளாறுகளால் வரக்கூடியது. இவைகளுக் கெல்லாம் சிகிச்சை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ரத்தம் கொல்லப் படுவதால் பிட்யூடரியைப் போன்ற கோளக் கேட்டால், எலும்புச் சரக்கு (Bone marrow) கெடுவதால் ஏற் படக் கூடியவை என்று பல வகை எனீமியாக்கள் உண்டு.

உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி, இந்த வெள்ளைக் கிருமிகள் மாறுத லடைகின்றன. புஷ்டி சத்துள்ள உணவை கொண்ட பிறகு அதிகமாகத் தோன்றும். ஒரு சிறு ரத்தத் துளியில் (in a cubic millimetre of blood) 9000 த்திலிருந்து 18000 வரை இருக்கும் எலும்பின் சரக் (Bone Marrow) கிலிருந்தும், சதையின் திராவகம் என்ற லிம்ப் (Lymph) ஓடும் கோளங்களிலிருந்தும் உண்டாகின்றனவாம். இந்த வெள்ளை அணுக்களின் விழுங்கும் சக்தியைப் பற்றிக் கூறினேம். ஏதாவது அந்நி யர்கள், விஷக் கிருமிகள் உள் நுழைந்தால் அவைகளைக் கபளிகரித்து உடலைக் காக்க இந்தக் கிருமிகள் உபயோகமாகின்றன. செத்த அணுக் களையும் விழுங்கி வெளிப்படுத்துகின்றன. விழுங்கும் தொழில் புரியும் வெள்ளைக் கிருமிகள் பலவித ரகங்களாகப் பல தொழில் புரிந்தும் அமைந்திருக்கின்றன. இருந்த இடத்தில் விழுங்கும் வித்தை செய்தும், உடல் முழுதும் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தும் ஆங்காங்கு கிட்டும் பொருள்களையும் பலகாரம் செய்கின்றன.

சிகப்புக் கிருமிகளில் ஒன்றை ஒதுக்கி பூதக் கண்ணுடியில் பார்த்தால், மஞ்சள் நிறம் பெற்றதாகக் காணும். லட்சக்கணக்காக இவை குவிந்து காணுங்கால் சிகப்புத் தோற்றம் அடைகின்றன. உடலிலுள்ள ரத்தத் தில் பாதி அளவு சிகப்புக் கிருமிகளாக (Red Corpuscle) இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு சிகப்புக் கிருமியும் புஷ்டி சத்து அணுவில் தேக்கமடைந்து ஒரு வர்ணம் கொடுக்கும் பதார்த்தத்தால் 'ஹேமோக்ளோபின்' (Haemaglobin) வியாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த 'ஹேமோக்ளோபின்' தான், ரத்தத்திற்குச் சிகப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கிறது. இதற்குத்தான் அயசத்தும் கலந்து இருக்கிறது. எலும்புச் சரக்கிலிருந்தும் (Bone Marrow) சிகப்பு அணுக்கள் உண்டாகின்றன.

உணவும் ஜீர்ணமும்

இந்த நோய் உண்டாவதிலும் குணமடைவதிலும் உணவு பெருத்த பங்கை வகிக்கிறது. இதில் சந்தேகமில்லை. ஆனல் ஒரு அரிய விஷயத் தை வைத்தியர்கள் உள்படப் பலர் மறக்கிருர்கள். அதாவது, சத்தை ஜீர்ணித்து, உள்ளிழுக்கும் சக்தி இந்த நோயாளிக்கு இருக்கிறதா, எம்மட்

டில் நன்ருக இருக்கிறது, அல்லது இல்லையா என்று கவனிப்பதில்லை. இயற்கைப் பொருத்தமான நல்ல உணவை, தேவையான நிதானத்தில் உண்டாலும், எனிமியா வருவது உண்டு. கணக்கில்லா புட்டிகள் அயம் முதலிய டானிக் கொடுத்தாலும், எனிமியா சரியாகாமல் பிரபல வைத்தியர்களின் 'பில்'லும் பயன் அளிக்காது போகும். இவைகளுக்குக் காரணம் மனிதரிடம், நோயாளியிடம், ஜீர்ணக் கேடும் சத்திழுக்கும் வன்மை யற்ற நிலையுமே காரணம்.

பலர் எம்மிடம் 'எனிமியா தீரவில்லை; வேண்டிய டானிக் மருந்து சிகிச்சைகளாகி விட்டன!' என்னும் போது காரணம் நன்ருக விளங்கும். குடும்பக் காண்ட்ராக்டாக எடுத்திருக்கும் வைத்தியர்களுக்கும் காரணம் புலப்படும். ஆனுல் வெளிச்சொல்லிக்கொள்ள மாட்டார்கள். இயற்கை முறையால் தான் குடலும் வயிறும், ஜீர்ணக் கருவிகளும் ஆரோக்கிய வீரியத்தைப் பெற முடியு மென்று இவர்கள் அறிவார்கள். தற்காப்புத் தொழில் தர்மத்தை மேற் கொண்டு இதைக் கூறுவதில்லை. வைத்தியர் இயற்கை சிகிச்சைகளைக் கூறினுல், இவர் பிழைப்புக்கு வழி? நாக்கிற்கும், ஷோக்கிற்கும் அடிமையான தற்கால நோயாளிகள் தான் இவரது வைத்தியத்தை ஏற்பார்களா?

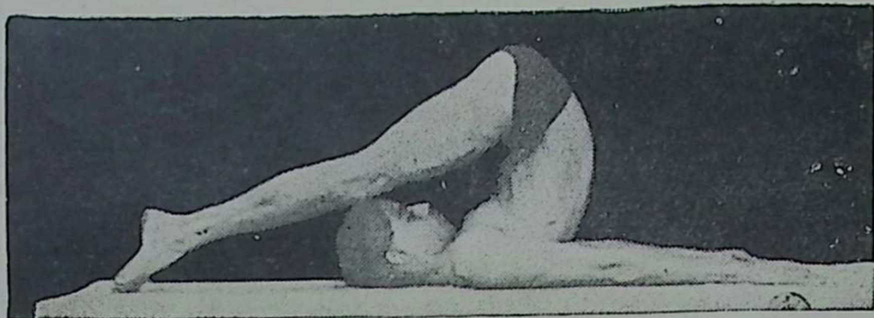
சத்து கிரகித்தல்

இந்த ஜீர்ணக் கேட்டைத் தவிர்த்து வீரியத்தை அளிப்பதாகக் கூறும் சில முண்டா பெருத்த வெளிச் சதைப் பயிற்சி புரொபசர்கள் வெளிவந்திருக்கிருர்கள். இதுவும் நோயாளியின் பணத்திற்கு நஷ்டமே தவிர, நோய்க்கு நஷ்ட மேற்படாது. இவர்களும், யோக சிகிச்சை தான் பயன்படும் என்று அறிந்தாலும், வெளிச் சொல்லுவதில்லை. யோகாசனப் பெருமை விஞ்ஞான மறியாத இவர், தம் பெயரையும், சதைப் பெருமையையும் காப்பாற்ற, உண்மையான உசிதமான யோக சிகிச்சையை இகழ்கிருர்கள். இந்த அனுபவத்தையும் கண்டு அறிந்தாகி விட்டது.

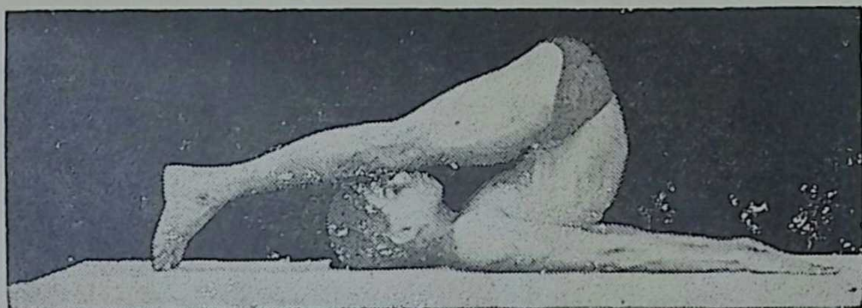
முண்டா சிகிச்சை

யோக சிகிச்சை மேற்கொண்ட எனிமியர் நோயாளிகள், பழைய உணவிலேயே யாதொரு வித டானிக்கு, 'தேள் சிகிச்சை' ஒன்றுமில்லாது, ரத்தம் சுத்தம் புஷ்டி யடைவதைக் கண்டிருக்கிருர்கள். இதற்குக் காரணம், குடல் வயிறு ஜீர்ணக் கருவிகள், யோக சிகிச்சையால், விழிப்பு, வீரியம் பெற்று, உன்னதமாக வேலை செய்வதே. இந்தக் காரணங்களைக் கொண்டே, எனிமியா நோயாளியை, அயத்துக்கும், இன்ஜெக்ஷனுக்கும், பலியாக்கு முன், எனிமியா எதனுல் ஏற்பட்டுத் துன்புறுத்துகிறது என்று கண்டு பிடித்துக் கொள்ள எச்சரிக்கை செய்தது. டானிக் உணவு திருத்தங்கள்

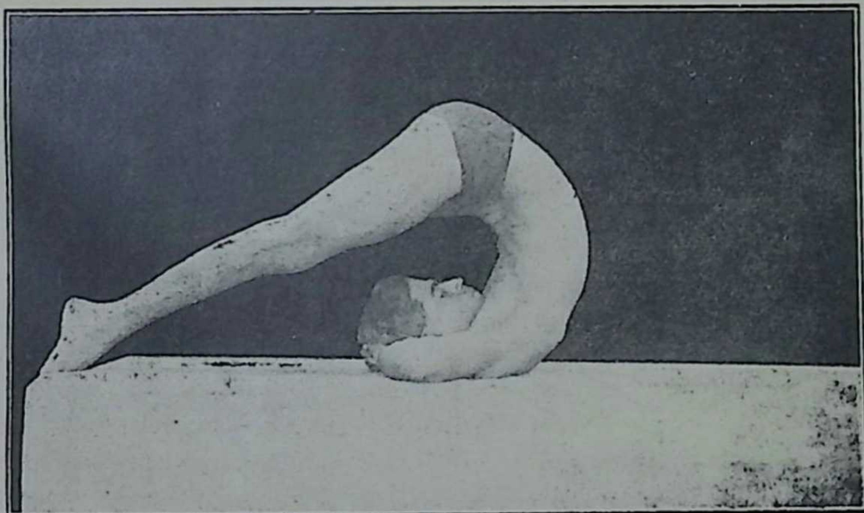
காரணம்



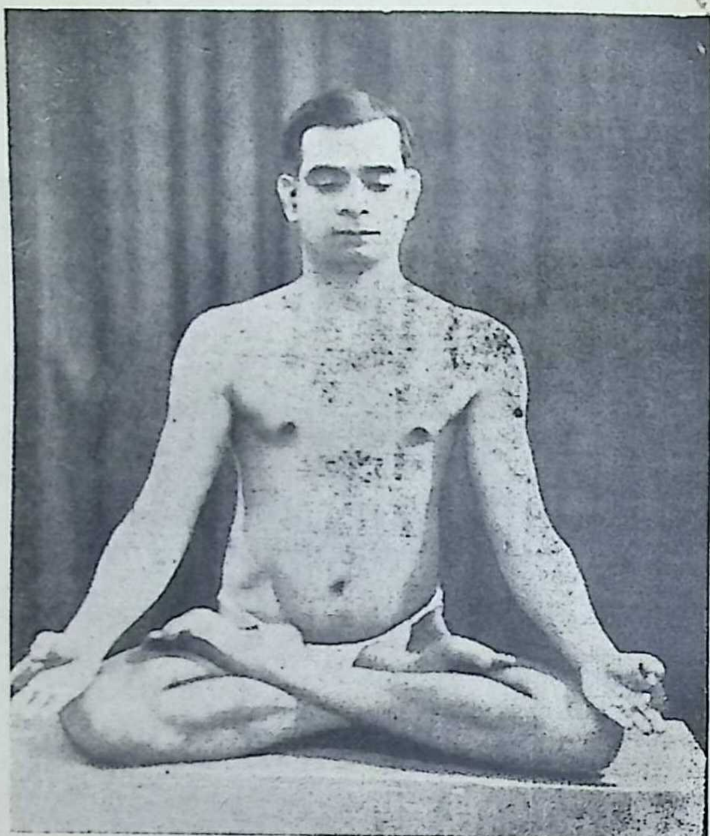
சித்திரம்—101
ஹலாசனம்—(2-ம் காலம்)



சித்திரம்—102
ஹலாசனம்—(3-ம் காலம்)



சித்திரம்—103
ஹலாசனம்—(4-ம் காலம்)



சித்திரம்—104

பத்மாசனம்

மேற் கொள்வதற்கு முன்பு, ஜீர்ணக் கருவிகளின் விழிப்பு வீரிய தையும், இவைகளைப் பாதிக்கும் மலப் போக்குக் கருவிகளையும் கவனிப்போம்.

கருவிகளின் நிலை

ஜீர்ண சம்பந்த ரசம் சுக்கும் கருவிகளான இரைப்பை, முதலியவை, பெரும் நித்திரையி லிருக்கலாம். சத்திழுக்கும் குடல் குழாய்கள், ஜீர்ணிக் கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள், தங்களை அண்டிக் கிடக்கும் பொழுது, 'ராவணனுண்டா லென்ன, ராம னுண்டா லென்ன!' என்று உதாசினத்தில் இருந்து விடும். யோகாசனச் சவுக்கால் இவைகளை அடித்து எழுப்பி, உதாசீன சித்தத்தையும் ஒழிக்க வேண்டும்.

யோகச் சவுக்கு

வயிறோ திறக்காப் பெட்டி. இதற்குள் புதைந்த பாகங்களை— கருவிகளை சவுக்கால் அடிக்க இஷ்டப் பட்டாலும், எவ்வாறு அணுகுவது! இன்ஜெக்ஷன் என்ற ஊசியால் எண்ணற்ற தடவை குத்தினுலும் விழிக்க மாட்டேனென்கிறதே! வயிற்றுள் எங்கு ஓடி ஒளிந் தாலும், யோகச் சவுக்கு இந்த மந்தக் கருவிகளை, எட்டி விடும். கருவிகளை, சதைகளை இறுக்கித் தளர் த்துவதாலும் வயிற்றினுள் ஏற்படும் இறுக்கம்(Intra – Abdominal Pressure) அதிகரிப்பதாலும் இவைகளை ஆளும் நரம்புகளையும் நரம்பு முனைகளையும் விழிப்புற்று வீரியம் பெறச் செய்வதாலும், காரியம் கை கூடும்.

அன்பர்களே, யோகாசனத்தில் 'தனுராசனம்' என்ற ஒரு பயிற்சி இருக்கிறது. வில்போல் வளைந்து, வயிற்றின் மேல் நிற்பதே! பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும். யாதொரு விதமான தடங்கலு மின்றி முன் துருத்திய தொந்தியும் வரட்சியான உட் சென்ற தொந்தியும் நசுங் கும். தொந்தி நசுங்கவே, அவையுள் அமர்ந்த இரைப்பை, முதல் குடல், சிறு குடல், பெரு குடல் நசுங்கவே, லிவர் அண்ணுவின் கொறடு அகல, அது நசுங்கவே ஸ்ப்ளீன், பான்க்ரீயாஸ் வகையரு நசுங்கவே, ஒரு தரம் நசுங்க, பல தரம் நசுங்க, சில விநாடி நசுங்க, சில நிமிஷங்கள் நசுங்க விழிப்பு வீரியம் வர, கதறிக் கொண்டு வேலை செய்யும். இந்த ஆசனத்தை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவையும், சில விநாடிகளி லிருந்து இரண்டு நிமி ஷங்கள் வரையும் நிற்க, படிப்படியாக உயர்த்த, பலன் நம்முடைய தாகும். ஒய்வெடுக்கும் போது கருவிகளும் சதைகளும், இளக்கம் அடை யும். மூலை முடுக்குகளில் தேங்கிக் கிடக்கும் ரத்தமும் ஓட்டம் பிடிக்கும்.

இதே வேலையைச் சற்றும், நரம்பு விழிப்பு விஷயத்தில் பெரிதாக வும் உழைக்கக் கூடியவை பஸ்சிமோத்தானசனம் ஹலாசனங்கள். நரம்பு

பஸ்சிமோத்தாஹ கள், நரம்பு வலைகள், சக்கரங்கள், நரம்பு முனைக ளெல்லாம் உன்னதமாகும். இந்த ஆசனங்கள் ஒவ் வொன்றையும் மூன்றிலிருந்து ஏழெட்டுத் தடவை கள் செய்யவும். தடவைக்குச் சில வினாடிகளிலிருந்து, ஒரு நிமிஷம் நிறுத்தப் பழகவும். மொத்த நிறுத்தும் காலம், நிபுணரிடம் அறிந்து கொள்ளுதல் நன்மை தரும். அதிகம் நிறுத்தச் சக்தி வந்ததும், தடவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

மயூராசனம்

வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிக்க, சலபாசனம், மயூராசனம் இவை எடுத்தவை. இவைகளை மூன்றிலிருந்து ஆறு தடவைகளும், தடவைக்குச் சில வினாடிகளிலிருந்து, ஒரு நிமி ஷத்திற்கும் உயர்த்தவும். முன் கூறிய காரியங்களுக் கெல்லாம் ஒத்துழைக்கக் கூடியது, உட்டியாண நௌலி என்ற இணையற்ற பயிற்சிகள். இவைகளின் பழகும் வகை திட்டங்களெல்லாம் 3-ம் பாகத்திலிருந்து பல தடவை படித்துச் துத் தெரிந்து கொள்ளவும். இப்பயிற்சிகள் சித்தியானதும் எனீமியா முழுக்கவோ, முக்கால் பாகமோ போய் விடும். மிகுதி ஒழியும் உணவுத் திட்டம் உண்ணும் திட்டம் என்பவை யுண்டு.

உண்ணுதல்

உண்பதில் திட்டம் என்ன? முதல் திட்டம், பசித்து உண்பது: இரண்டாவது, கடித்து உண்பது; மூன்றுவது, வேளையில் உண்பது. பசித்து உண்பதைக் கைப்பற்ற நாம் விலங்குகளைப் பின் பற்ற வேண்டும். "ஏ விலங்கே! உன்னுடைய அடக்கமே அடக்கம்! ஒழுக் கமே ஒழுக்கம் பகுத்தறிவில்லா விட்டாலும், பசிக்காத காலத்தில் நீ பிஸ்தாக்கொட்டை, பருத்திக்கொட்டை, சிமைத்தவிடு வைத்தாலும், கண்ணாலும் பாராது, காலால் உதைத்துக் கொட்டி விடுகிறுயே! எனக்கு இச் சக்தியைக் கொடு!" என்று அதன் முன் நின்று கை கூப்பிப் பிரார்த்தித்துக் கொள்ளவும்.

அத்தியாயம்—2. உணவும் உண்ணும் விதமும்.

உண்ணப் பசி என்பதை எதிர் பார்க்காத மானிடத் தன்மை, விலங் கிற்கும் கீழாக இவனைத் தாழ்த்தி யிருக்கிறது நாக்கின் தூண்டுதலுக் காக உண்பதும், சிநேகிதன் தாட்சண்யத்திற்காக உண்பதும், சமூகத்தின் கேலிக்காகப் பயந்து உண்பதும், பசித்துண்பதாகுமா? பசித்துண்பதின் பலனைத் தருமா? பசியற்று உண்பதின் கேட்டைத் தவிர்க்குமா?

குறிப்பிட்ட வேளைக்குப் பசி யெடுக்கும்போது உண்ண வேண்டும். இரு வேளை போஜனம்; ஒரு வேளை சிற்றுண்டி; இடையில் இந்திரன், சந்திரன், குபேரன் கெஞ்சினாலும் வாயைத் திறக்கக் கூடாது!

கடித்து உண்பதும் நம்மிடம் கிடையாது! கடிக்கும் அவசியம் ஏற்பட்டு விடுமோ என்று பயந்து, நம் பிரதான உணவை என்ன பாடு படுத்தி விடுகிறோம்! அரிசியைக் குத்திக் குத்தி, எனீமியா பின் வருவதற்கறிகுறியாக, எனீமியாக் கண்ணைக் காட்டிலும் இதை வெண்மையாக்கிக்

தவிடு கஞ்சி

களைந்து களைந்து, தப்பித் தவறி ஒட்டி நிற்கும் தவிட்டையும் போக்கி, கஞ்சியையும் வடித்து உண்ணும் கோடிக்கணக்கான மக்களின் பேதமை என்னே! தற்கொலை செய்து கொள்வதில் ஏன், இவ்வளவு மோகம்? இவர்களை விடப் புத்திசாலியானவர்கள்—அரிசியைத் தீட்ட மெஷின்களுக்கு லைஸன்ஸ் அளிக்கும் அதிகாரிகளும் பிரதானிகளும்—உணவுப் பழக்கத்தைச் சீர்திருத்தப் பாடுபடலாமே!

இம்மாதிரி, 'வெள்ளுரியாய்' உரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை மிகுந்த சக்கையே விழுங்கப் படுகிறது. காய்கறிகள் தின்பண்டங்களெல்லாம் இவ்வாறே உட் செல்லுகின்றன. இந்த விஷயத்திலும், தயவு செய்து,

மென்று தின்னல்

மாட்டிடம் சென்று கைகூப்பிச் சிரம் வணங்கி, "மாடே! நீயே புத்திசாலி! மேயும் பொழுது கடித்தது போதாதென்று உணவை மறுபடியும் வாய்க்கு வரவழைத்து 'அசை' போட்டு மெல்லுகிறாயே! இதைக் கண்டாவது கடித்து மென்று உண்ணும் பழக்கம் எனக்கு வரட்டுமே!" என்று பிரார்த்தித்துக் கொள்ளவும்.

ஆகையினாலே, எனீமியாவைப் போக்க, பசித்துண்பது கடித்துண்பது, பொழுதுப்படி உண்பதும் சிகிச்சையாகும். இனி உண்ணும் பொருளில் ரத்தத்திற்கு வேண்டிய பொருள்கள், அதிலும் அயம், புஷ்டி மிகுதியாக இருக்கின்றனவா, என்று ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

இதையே உணவுத் திட்டம் என்று வற்புறுத்திச் சென்ற அத்தியாயத்தில் கூறினோம். இந்த எனீமியா, ஏழைகள், தொழிலாளர்களிடத்தும்

வறுமை

அதிகத் தாண்டவமாடும். பொருளாதார மின்மையால் அவசியமானதும் பாதுகாப்புப் பொருள்களும் (Protective foods) நிறைந்த உணவைப் பெற முடியாத நிலைமை! ஒரு சமூகம், ஒரு சர்க்கார், இந்தக் காரணத்தை ஒழிக்காத வரை பிணியின் தாண்டவம் குறைவது கடினம். கிடைக்கும் பொருளாதாரத்தையும் தனவந்தரால் பரவப்படும் பொய் நாகரிக உணவு வழிகளால் வீணாக்கி விடுகிறார்கள்.

செல்வந்தர்கள் ஷோக்கில் உயிர்ப் பொருள்களைப் பலி கொடுத்தாலும், பணத்தை வாரி இறைத்து, ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பால், பிஸ்

உயிர்ப்பொருள் பலி

தாக் கொட்டை., வெண்ணெய் முதலியவற்ருல் இழந்ததைப் பெறுகிருர்கள். அவர்கள் நம் ஏழைகளுக்குக் கெட்ட பழக்கக் கை காட்டியாக நின்று, பணத்தால் தம்மைக் காத்துக் கொண்டு, இவர்களைப் பேதமையால் பின்பற்றும் பாமரர்களைப் பிணிக்கும் நமனுக்கும் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிருர்கள்.

சில தனவந்தர்கள் பொய்ச் சுகத்திற்காக பல வருஷங்களுக்குமுன், 'விஷக் காப்பி' யை நாட்டிற்கு வரவழைக்க, தற்காலத்தில் கந்தனும், மூக்கனும், நீர் குடிக்கும் சொம்பையும் விற்று, காப்பியைக் குடித்து, பின் வரும் டாக்டர் பில்லுக்கும் சாவுக்கும், பணமில்லாது நாசமடைகிருர்கள்.

நம் வறுமைச் சமூகத்தின், ஏழ்மைச் சகோதர சகோதரிகள் புஷ்டி, அயம், வைடமின் முதலிய நிறைந்த பொருள்களுக்கு எங்கு செல்வார்கள்? இக்காரணம் பற்றியே, கிடைக்கும் சிறு உணவுப் பொருள்களையும் உயிரழிக்காதுண்ண அடிக்கடி வற்புறுத்துகிரேம். இக் காரணம் பற்றியே தனவந்தரும், கற்றவரும், அறிவாளிகளும் உணவுப் பழக்க சீர்திருத்தங்கள் செய்து கொண்டு தாழ்ந்தோருக்கு நல்வழி காட்டியாக இருக்க வேண்டுமென்று, கோபம் வரும்படியாகச் 'சுடச்சுட' நல்மொழி கூறுகிரேம்.

நம் வைத்தியர்கள் மருந்து குறிப்பதிலேயே இன்னும் இருக்கிருர்களே தவிர ஒழுங்கான உணவு குறிப்பதற்கு இன்னும் வரவில்லை. பெரும்பாலும் ஏழைகளான இந்த எனீமியா-நோயாளிகளுக்கு "பாதாம் ஹல்வா" உணவுத் திட்டத்தை இவர்களிட்டாலும், பயன் ஏற்படாது.

எனிமியாவுக்கு உணவுத் திட்டமிடுவதிலும், பொருளாதார வசதியைக் கவனித்து, ஏழைகளுக்குக் கிட்டக் கூடியதான உணவுப் பட்டியல்கள் தயாரித்து, அவைகளிலிருந்து, இந் நோயுண்டாகும் குறைகளை விலக்க வேண்டும். இது பெரும்பாலும் சாத்தியமே. சாத்தியமென்பதும், உசித மென்பதும், இவைகளே.

வசதிகள்

எனிமியாவில் அய சத்து குறைவு என்ருேம்: இந்த அயக் குறைவை மருந்து-புட்டி அயத்தால், குறைந்த செலவில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனல் இது விரும்பக் கூடிய மார்க்கமில்லையென்று பிரபல வைத்திய நிபுணர்களே ஒப்புக் கொள்ளுகிருர்கள். சற்று செலவானுலும் உணவுகள் வழியாக இதைத் தேடிக் கொள்வதே உத்தமமாம். இதுவே நம் முடிவும், அனுபவமும்.

அயம்

எனீமியா-நோயாளிகளைப் பரிசோதனை செய்யுங்கால், அயசத்து மட்டும் குறைவாக இராமல், புஷ்டி, இன்னும் பல அம்சங்கள் இழந்திருப்பதைக் காண்போம். அயத்தைச் சேர்க்க, இது நிறைந்த உணவுப் பொருள்களை அளிக்கும் பொழுது, அதாவது, லிவர், இறைச்சி, பால், பருப்புகள், தக்காளி, கீரைகள், உட்கொள்ள, நோயாளிகளுக்கு அயசத்துக் குறை நீங்குவது மின்றி, மிருகப் புஷ்டி, கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், வைடமின் குறைகளும் நீங்கி விடுகின்றன.

இந்த உணவுத் திட்டமும், ரத்தத்தை சமாதானத்திற்குக் கொண்டு வராவிட்டால் அப்பொழுதுதான், மருந்து-அயத்தை உட் கொள்ளச் சட்ட மிடுகிறார்கள் நிபுணர்கள். இந்த மருந்து-அயத்திற்குப் பதிலாக மேற்கூறிய உணவுப் பொருள்களைச் சேர்த்தால், இதை வாங்க அவசியமே ஏற்படாதென்பது நமது சாஸ்திர அனுபவத் திட்டம். யோக சிகிச்சையால், ஜீர்ணமும், சத்திழுப்பும் உன்னதமடைய இந்த உணவு கண்டிப்பாய் பலனளிக்கும்.

மருந்து

அயம் சம்பாதிக்க

உணவுப் பொருள்களினால் அயம் சம்பாதிப்பது எளிது. உசிதம் என்று கூறினோம். இதில் பணச் செலவு அதிக மில்லாததைத் தேடிக் கொள்ளலாம். சில வகைகளைக் கவனிப்போம்.

வேப்பங் கொழுந்து

தமிழ் நாட்டில் வேப்ப மரம் இல்லாத இடம் கிடையாது. இதன் கொழுந்துக்கு ஏழைத் தொழிலாளனும் பணம் செலவழிக்கத் தேவை இல்லை. குடலைச் சுத்தம் செய்து சாந்தி அளிக்கும். இதை நம் பாட்டிமார்கள் நன்கு அறிவார்கள், பேத்திமார்கள் இங்கிலீஷ் படித்த நாகரிக மோஸ்தரில் நீண்ட பெயர் உப்புகளைத்தான் அறிவார்கள். பாட்டி வர்க்கம் காலியாகு முன், இதன் உபயோக ரகசியத்தை அறிந்து கொள்ளவும். முன் காலத்தில் விளக்கெண்ணெயை (Castor oil) பேதிக்குச் சாப்பிட்ட மறுநாள், இவ் வேப்பிலைக் கொழுந்தை அம்மியில் சிறிது உப்புடன் கலந்து அரைத்துத் தட்டில் உருட்டி உருண்டைகளாக ஆளுக்கு அரை டஜன், கொடுப்பார்கள். அப்பா பிரம்புடன் நிற்பார். உருண்டைகள் "தொப்! தொப்!" என்று வயிற்றினுள் விழுங்கப்பட்டு குடலில் விழும், வெகு நாட்கள் குடியிருந்த அரை அடி, ஒரு அடி, ஒன்றரை அடி பூச்சிகளும் மறுநாள் காலை செத்து, 'தொப்! தொப்!' என்று விழும். உருண்டைகள் உள்ளே போகா விட்டாலோ முதுகிலும் பிரம்பு 'தொப்! தொப்!' என்று விழும். இம்மாதிரியாகவே பச்சை உருண்டைகளாகத் தனித்துச் சில உருண்டைகளை விழுங்கலாம்.

மணத்தக்காளிக் கீரை

இது கொஞ்சம் கசக்கும். ஆனால் வேப்பங் கொழுந்தைப்போல் கசக்காது. பாகற்காயைப் பலகாரம் செய்பவர்களுக்கு இது பிரமாதம் இல்லை. பாலில் வேக வைத்து உண்ணலாம். கீரைக் குழம்பு செய்ய லாம், வெந்த நீரை மட்டும் எந்தக் கீரைக்கும், எப்பொழுதும் கழித்து விடக்கூடாது.

பச்சைக் கோத்தமல்லி

தயிரில் கலக்கலாம். மிளகாய் இல்லாது சட்டினி செய்து உண்ணு வதும் உசிதம்.

முருங்கைக் கீரை

சாதாரணமாக யார் வீட்டிலாவது முருங்கை மரம் இல்லாத தெருவே கிடையாது. இதையும் சமையல் செய்து உண்ணலாம். இவை களிலுள்ள 'அய'க்கணக்கு: வேப்பங் கொழுந்து: 25.3%, மணத் தக் காளி: 20.5%, கொத்தமல்லி: 10%, முருங்கைக் கீரை: 7%.

இந்தக் கீரைகளிலிருந்து அயம் சம்பாதிக்க என்ன செலவாகும்? உணவுத் தானியங்களிலிருந்து அயம் நன்ருகக் கிடைக்கும். ஆனால், இவைகளை ஒழுங்கான இயற்கை முறையில் உண்டால் தான் பலன். அரிசி, கோதுமையில் தவிட்டை நீக்குவதால், கஞ்சி வடிப்பதால், அயம் நமக்கு அல்ல, மாட்டிற்கும் மாடுபோல் கொழுத்துக்காணும் சாக்கடைப் பெருச்சாளிக்கும் கிடைக்கின்றது. 'ஓட்ஸ்' வெளி நாட்டிலிருந்து வரு கிறது. இதிலும் அயம் அதிகம். வெளி நாட்டு விஷயங்களையே தெய்வமாகக் கொண்டாடுகிறவர்கள் இதை உட்கொள்ளலாம். அயக் கணக்குக் கீழ் வருமாறு :—

கைக்குத்தலரிசி—2·8%, முழு கோதுமை—5·34%, ஓட்ஸ்—ஒரு அவுன்ஸில் 1·2 மில்லிகிராம். அரிசி, கோதுமை பிரதான உணவாக உள்ளவர்கள் இதை உண்டேயாக வேண்டும். அய சத்தும், தானுகவே ஒழுங்காய்ப் புசிக்கக் கூடி வரும். சொல்பமாகவோ, அதிகமாகவோ, பருப்புகளை உபயோகிக்கிறோம். இவைகளிலிருந்தும் அயம் கிட்டும். கடலை—9·83%, உளுந்து—9·8%, பாசிப் பயறு—8·4%, துவரை—8·8%, காய்களிலும் அயம் உண்டு.

	லென்டில்ஸ் கீரை	பச்சைப் பட்டாணி
	2.2	1.3
ஒரு அவுன்சில் மில்லிகிராம் (சமைக்காத போது)	மொட்ட கோஸ்	உருளைக் கிழங்கு
	0.8	0.2

ஆரஞ்சு ரசத்திலும், வெங்காயத்திலும், ஒரு அவுன்ஸ் எடையில் கிடைக்கும் அயம் ஒரு மில்லி கிராம். இதில் இரு விதமான அயக் கணக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, மில்லி கிராம் கணக்கும், நூற்று விழுக்காடுக் கணக்கும். நூறு கிராம் உளுந்தில், 9·8 கிராம் அயமென்று கணக்கிட்டோம். மனிதனுக்குத் தேவையோ, ஒரு தினத்திற்கு 20 மில்லி கிராம் அயம் தான். மில்லிகிராம் என்ருல், ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு என்பதாகும். "அப்பொழுது கொஞ்சம் உளுந்து உட்கொண்டாலே அளவுக்கு மீறி அயம் கிடைக்குமே! முத்தண்ணு ஹோட்டலில் இரண்டு இட்லி அடிக்காதவர் யாருமில்லையே; அயக்குறைவு ஏன்?" என்று கேட்கலாம்! ஆனுல் 'க்ராம்' கணக்கு அயமெல்லாம் உடல் தேவை அயசத்தல்ல. இந்த க்ராம் கணக்கு அயமெல்லாம் அநேகமாக ஜீர்ணகாலத்தில் உதவாததாகி, சொல்பமே உடல் தேவை அயமாக மாறுகிறது. ஆகையினுல்தான் 20 மில்லிகிராம் உடலயம் தேவையை அரிசி கோதுமை, பருப்பு, காய், கீரை, பழங்களெல்லா வற்றிலிருந்தும் பெற வேண்டும்.

உதாரணமாக, 100 க்ராம் மெஷினரிசியில் (சாதாரணமாய்த் திட்டிய அரிசியில்) 1.02 க்ராம் அயம் கணக்காகும். அதாவது ஒரு அவுன்சுக்கு 0.28917 க்ராம் அயம். இந்த அளவு அயம் ஜீரண வேலைக்குப் பிறகு 0.001 உடல் தேவை அயத்தைக் கொடுக்கிறது! இதையே ஒரு மில்லி கிராம் அயம் என்கிறேம் இம்மாதிரி ஒவ்வொரு பொருளில் காட்டிய க்ராம் கணக்கு அயமும், உடல் உசித அயத்தை வெகு சொல்பமாகவே கொடுக்கும். வெறும் அரிசியிலிருந்து மட்டும் தினசரி அயத் தேவையை பூர்த்தி செய்ய 20 அவுன்சு அரிசி சாப்பிட வேண்டும்! இது சாத்தியமா?

மெஷின் அரிசியும் பரவாயில்லையே என்று சந்தோஷிக்க வேண்டாம். இந்த அரிசி சராசரி இரண்டு 'பாலிஷ்' அல்லது ஒரு 'பாலிஷ்' கொடுத்த அரிசியைக் குறிக்கிறது. ஆனுல் இது வீட்டுக்கு வந்த பின் வீட்டிலோ மறுபடி மெஷினிலோ திட்டப்படுங்கால் அயம் மிஞ்சுவது சந்தேகம். ஆனுல்; இதைக் கஞ்சி வடித்து உண்ணுங்கால், அயம் இருக்குமென்று சந்தேகப்படவே வேண்டாம்!

காய் கீரைகளைச் சாதாரண வழக்கப்படி உண்டால் அயம் அதிகம் கிட்டாது. இலையில் ஏதோ ஒரு மூலையில் மசித்த கீரை இருந்த இடம் தெரியாமல் ஒதுங்கியிருக்கும். இதிலும் பாதிக்குமேல் குஞ்சண்ணு கடுகும் வியாபகம். இலையில் மற்ற பாகங்களிலெல்லாம், 'எமன் கண் ஊறுகாய்கள்' நிரம்பி இருக்கும்! காய் கீரைகள் எவ்வளவு உண்ண வேண்டும்?

இடைக்கிடை கீரைகாய் சோறுடன் உண்ணக்
கிடைக்குமே பொன்னுடற் பண்பு!

(சுந்தரக் குறள்)

ஜீர்ண சக்தி

எனிமியாவில் முக்கியக் குறை அயக் குறை. அயமுள்ள பொருள்களை யெல்லாம் 'சௌ சௌ!' பலகாரம் செய்துவிட்டால் நீங்கி விடுமென ஊகிக்கலாம். பருப்பு, அரிசி, காய், கீரை முதலியவற்றை உள்ளே தள்ளியதும் எனிமியா நோய் அகல எதிர் பார்க்கலாம். மற்ற விஷயங்க ளெல்லாம் குறுக்கிடாமல் இருந்தால், இவ்வெண்ணங்களில் குற்றமில்லை.

ஆனால், பருப்பையும் கீரையையும் வயிற்றுள் கொட்டியதும் சத் தாக ஜீர்ணிக்கப் படவேண்டுமே! இந்த நோயாளிக்கு ஜீர்ண சக்தி கெடாமலிருந்தால் எல்லாம் கல்யாணம் தான்! ஆனால் அனுபவத்தி லிருந்தும், நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சியிலிருந்தும் பெரும் பான்மையாக இந்த ஜீர்ண சக்தி, நோயாளியிடம் இருக்காது. இவர்களிடம் வயிற்றுள் புரட் டலும் வாந்தியும் காணலாம். இந்த நிலையில் திடீரென அயம், சக்கை (Roughage) அதிகமாயுள்ள உணவைக் கொடுப்பது உசிதமாகாது. சுலப மாய் ஜீர்ணமாகக் கூடிய உணவுப் பொருள்களை, இரண்டு மூன்று மணி நேரங்களுக் கொருதடவை சிறு அளவில் அளிக்க வேண்டும். பசும் பால் நீர் விட்டுக் காய்ச்சியோ, காய்ச்சாமலோ கொடுக்கலாம். சிறிது பசு வெண் ணெயும் நலன் தரும். திட்டாத,கஞ்சி வடிக்காத நன்றாய் வெந்த அரிசி அமு தில், கெட்டி மோர் விட்டுப் பிசைந்து, சக்கையைப் பிழிந் தெடுத்து மிகுதி யைக்கொடுக்கலாம். மிளகாய் வர்க்கம், வத்தல், வறுத்தவை எல்லாம் ஒதுக்கமே. ஜீர்ணிக்கும் நரம்பு சக்தியைக் கெடுப்பதில் காப்பியும் பெரும் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுகிறது. இதைச் சேர்க்கலாமா? இந்த ஆகாரத் தால் சக்தியும், ரத்தத்தின் அயக் கணக்கும் படிப் படியாக உயர உணவை அதிகப் புஷ்டியாயும், அதிக அயமுள்ளதாயும் மாற்றிக் கொள்ளவும். அஜீர்ணம் தாண்டவமாடும் காலத்தில், பழங்களும் கீரைகளும் கூட ஒத் துக் கொள்ளாது. வேக வைத்த தக்காளிப் பழ (Tomato) ரஸம் நல்லது.

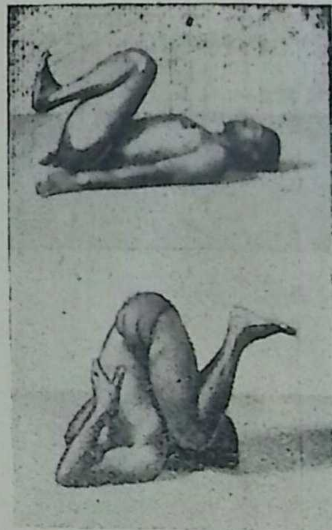
முன்னெரு அத்தியாயத்தில், சத்தை இழுக்காது சண்டி செய்யும் குடலைச் சரிசெய்ய, யோகச் சூழ்ச்சிகள் கூறினேம். அவைகளை, ஜீர்ணிக்காது சண்டி செய்யும் கருவிகளுக்கு அளித்தால், ஜீர்ணம் உன் னத மடையும். சலபாசனம், தனுராசனம் பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலா சனம், மயூராசனம், உட்டியாணு, நௌலி மிக எடுத்தவை. எனிமியா



சித்திரம்—109.
சர்வாங்காசனம் (பூர்ண நிலை)



சித்திரம்—105
மயூராசனம்-(கைகள் சேர்ந்துக் காண்பிப்பது).
(சித்திரம்—106, 107 பின் பக்கத்தில் பார்க்கவும்).

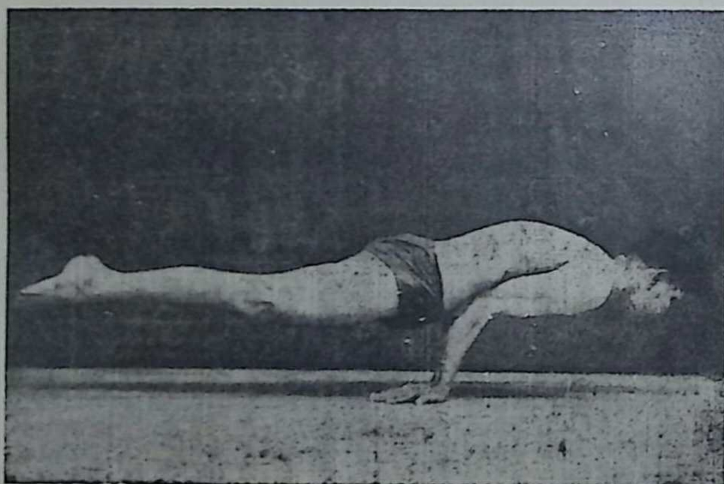


சித்திரம்—108.
சர்வாங்காசனம் (தொடை தூக்கிய நிலையும், முதுகு தூக்கிய நிலையும்.)



சித்திரம்—106.

மயூராசனம் (கைகளைக் கீழே ஊன்றி யிருப்பது).



சித்திரம்—107.

மயூராசனம் (பூர்ண நிலை).

குடல் சண்டி

வில் பலஹீனம் அதிகம் இருப்பதால், தனக்குத் தானே இவைகளைப் பழகுவது உசிதமில்லை. நிபுணரின் நேர் ஆதரவில் செய்வது உத்தமம். இது கிட்டாவிடில், உடல் நிலையைத் தெரிவித்து, ஒவ்வொரு பயிற்சியும் எவ்வாறு எத்திட்டத்தில் செய்யவேண்டுமென்று அறிந்து 'இந்த நூலின் உதவியில் பழகவும். இதன் ஆலோசனைக்கும் ஆதரவுக்கும் செலவிடும் காலம் வீணாகாது.

இந்த எனிமியா ஆண்களைக் காட்டிலும், பெண்களிடம்தான் அதிகம். பணக்காரரைக் காட்டிலும் ஏழைகளிடமே அதிகம் ஆட்சிபுரியும். கருத் தரிக்கக் கூடிய வயதிலுள்ள பெண்களை இது அதிகம் தாக்கும்.

யாரிடம் அதிகம்

போதாத உணவால், கெட்ட உணவுப் பழக்கங்களால், மாதத் திட்டில் ரத்தச் செலவால், கருத் தரிப்பதன் தேவையால், பெண்களிடம் எனிமியா குடிகொள்கிறது. கருத் தரித்தவுடன் எனிமியா வெளிப்படலாம்; அதிகமாகலாம். கருவின் வளர்ச்சிக்கு அயத் தேவை ஏற்படுவதால் இக்கதி உண்டாகும். கருச் சிதைவிலும், பிரசவ காலத்திலும் எனிமியா உண்டாகும்; அதிகரிக்கும்.

இந்த எனிமியா நோயுள்ளவர்களிடம் பல கோளாறுகள் காணலாம். முன் கூறியபடி, ஜீர்ணக் கேடு, கனத்தோற்றம், உண்டவுடன் வயிற்றினுள் சங்கடம், புரட்டல், வாந்தி, உப்புசம், மலச்சிக்கல், அடிக்கடி வயிற்றுப் போக்கு இன்னும் பல ஹிம்சைகள்

வைட்மின் சக்கை

தோன்றும். அநேக நோயாளிகள் மலச்சிக்கலுடன் காணுவார்கள். ஏனெனில் தவிட்டிலுள்ள வைட்மின் 'பி' யும் சக்கை வகையும் (Roughage) இல்லாததால், குடலுக்கும் வயிற்றுச் சதைகளுக்கும் வீரியம் இராது. நாக்கும் ஒரு விதப் பளப்புடன் கெட்டிருக்கும். சில சமயங்களில் நாக்கில் புண்களும், வெடிப்பும், வாயோரங்களில் பிளவுகளும் காணலாம். இம் மாதிரியான நிலையில், உணவு நீராக இருப்பது நலம். மணத்தக்காளிக் கீரையின் ரஸம், புண்களை ஆறச் செய்யும்.

மரத்துப் போதலும், கைகால் நுனிகளில் 'முணமுண' ப்புத் தன்மை ஏற்படுவதும் இதனுல் தான். வைடமின் 'பி' (B) பில்லைகளைத் தருவித்து, தவிடால் கிடைக்கும் இதற்குக் காசைக் கொட்டி, வாங்கி உண்ண வேண்டிவரும். இக் கதி எனிமியா வெகு தீவிரமாய்த் தாண்டவமாடும்போது உண்டாகும்.

எனிமியா வதைக்கும் போது, ஓய்வு மெத்த அவசியம். இந்த ஓய்வு தொழிலின்மை மட்டுமல்ல. படுக்கையில் படுத்திருந்தால் மட்டும்

ஓய்வு

போதாது. நரம்புகள், மனது ஓய்வு பெற வேண்டும். இந்த சாந்தி ஓய்வு சவாசனத்தில் கிட்டும். ஐந்து நிமிஷங்களி லிருந்து பதினைந்து நிமிஷங்கள் வரை ஒரு தடவைக்கு இதில் அமரலாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளைகள் இதைச் செய்யலாம்.

இந்த ஓய்வும் நரம்புகளுக்கு விழிப்பும் சாந்தியும், நாடி சுத்தி என்ற பிராணயாம க்ரியையால் நன்கு கிட்டும். தன் மொழித் தவத்துடன் சவாசன முறையும், நாடி சுத்தி விவரங்களும் 3-ம் பாகத்தி லிருந்து அறியவும். எனீமியாவில் பிராண வாயுத் திட்டம் சரியாக இராது. இந்தப் பெருங் குறையை நாடி சுத்தி சரி செய்து விடும். இதையும் ஒரு வேளைக்கு ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து இருபது நிமிஷம் வரை செய்து, படிப் படியாக உயர்த்தவும். தினம் ஒரு வேளையிலிருந்து மூன்று வேளைகள் செய்யவும்.

பெண்களுக்கு எனிமியா, திட்டுக் கோளாறுகள் எல்லாம் கலந்து காணும். இவைகளை வெகு எளிதில் நீக்க, சர்வாங்காசனம் இணையற்ற நண்பன். நரம்புக ளெல்லாம் தளர்ந்து வீரிய மிழந்து, அரைகுறையாய் வேலை செய்யும். இதற்குத் தலை ஆபீசான மூளைக்கு ரத்தம் செல்லத் திரனும் அளவும் போதாததாக இருக்கும். கொஞ்சம் பயிற்சிகளால் திடம் கிட்டியதும், சிரசாசனத்தைப படிப் படியாய் மேற்கொண்டால் சீக்கிரம் குணம் தெரியும். சில நோயாளிகளுக்கு ரத்தவோட்டக் கேடு, மயக்கம், படபடப்பு இருக்கும். இவைகளை வெகு சுலபமாய் ஒழிக்க விபரீதகரணி மிகவும் நல்லது. இந்த ஆசனத்தை 3-ம் பாகத்தில் விளக்கியுள்ளோம்.

அத்தியாயம்—3. சிகிச்சைத் திட்டம்

முதல் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 லிருந்து 7 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3	3 ,, 7 ,,
3.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 3 ,,
4.	சவாசனம்	1	3 ,, 5 ,,
5.	நாடி சுத்தி		3 ,, 5 ,,

இரண்டாம் படி

1.	தனுராசனம்	3	4	,,	6	வினுடி
2.	விபரீதகரணி	2	5	,,	10	நிமிஷ
3.	சர்வாங்காசனம்	3	1	,,	3	,,
4.	மத்ச்யாசனம்	3	¼	,,	½	,,
5.	பத்மாசனம்	1	3	,,	5	,,
6.	சவாசனம்	1	7	,,	10	,,
7.	நாடிசுத்தி		5	,,	10	,,

மூன்றும் படி

1.	தனுராசனம்	3	6	,,	10	வினுடி
2.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	4	,,	6	,,
3.	ஹலாசனம்	4	4	,,	6	,,
4.	விபரீதகரணி	1	7			நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	3	3	,,	5	,,
6.	மத்ச்யாசனம்	3	½	,,	1	,,
7.	பத்மாசனம்	1			5	,,
8,	சவாசனம்	1			10	,,
9.	நாடி சுந்தி				10	,,

நான்காம் படி

1.	தனுராசனம்	3	10	,,	20	வினுடி
2.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	10	,,	15	,,
3.	ஹலாசனம்	4	10	,,	15	,,
4.	மயூராசனம்	3	4	,,	10	,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2	7	,,	10	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1	,,	2	,,
7.	சிரசாசனம்	3	½	,,	4	,,
8.	பத்மாசனம்	1			5	,,
9.	உட்டியாஞ	4 லிருந்து 6	4	,,	6	வினுடி
10.	நௌலி	4 ,, 6	4	,,	6	,,
11.	சவாசனம்				10	நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி		10	,,	20	,,

குறிப்பு:

1. தனக்கே செய்ய பலம் வரும் வரை பிறரொத்தாசையுடன் செய்யவும்.

2. நாடி சுத்தி, சவாசனம் இரண்டு வேளை செய்யலாம்.

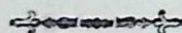
3. பழகும் வகை 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவுத் திட்டம்

விலக்கு :—காரம், கடுகு, புளி, வருத்தல், தாளித்தல், கடலைகள், புலால், புகையிலை, சுருட்டு, மது.

புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழம் சேர்க்கவும். பயிற்சியால் ஜீர்ண சக்தி அதிகரிக்க, புஷ்டியுள்ள உணவை அதிகம் சேர்க்கவும். இரண்டாம் அத்தியாயத்திலுள்ள குறிப்புகளை மேற்கொள்ளவும்.

தீட்டாத கஞ்சி வடிக்காத அரிசி உணவு, ராகி கூழ், முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி, பால், கீரைகள், உத்தமம். தக்காளிப் பழம், சாத்துக்குடி, திராக்ஷி, பசளை, மனத்தக்காளி முதலிய கீரைகள் நன்மை தரும். ஜீர்ணம் அதிகரிக்கவே ஷார்க் லிவர் ஆயில் அல்லது காட்லிவர் ஆயில் உட்கொள்ளவும்.



அத்தியாயம்—1. ஒரு குழந்தையின் சரிதம்

80-வது சித்திரத்தில் காணும் குழந்தையைக் கவனியுங்கள். இதன் பெயர் சாரதா. இந்த அழகான உருவப் படம் ஒரு வயதில் எடுக்கப்பட்டது. இது எடுத்த மறு நாளே ஜுரம் கண்டு வெகுநாள் கஷ்டப்பட்டது. உடல் உறுதியின்றி, உரு மாறி, வாலும் தோலுமாக ஆனது. சுமார் இரண்டு வயதிலிருந்து, கழுத்தின் பின் புறத்தில் சிறு சதை உருண்டைகள் தோன்றின, இவை பெரிதாகிக் கொண்டே வந்தன. மூன்று வயதிற்குள் வலது பக்கம் சிறு எலுமிச்சை அளவிற்குப் பெரிதாயும், இடப் பாகம் நெல்லிக் காய் அளவிற்கும் வளர்ந்து விட்டன. இவைகளை யாரும் கவனிக்கவில்லை. குழந்தை, உணவும் சரியாக உண்பதில்லை: விளையாடுவதும் இல்லை. இந்தக் கட்டிகள் அதிக வலியும் கொடுக்கவில்லை. வைத்தியர்கள் பார்த்து விட்டு, என்ன நோய் என்று பெற்றோருக்குத் தெரிவிக்காமல், அவைகளை ஒன்றும் செய்யக் கூடாதென்றும், புஷ்டியுள்ள உணவு கொடுக்கவும் உத்தரவிட்டார்கள்.

தெருவில் வசிக்கும் நண்பர் ஒருவர் இதைக் கண்டு பெற்றோரிடம், இது ''டி. பி. கிளாண்டு'' என்றும், மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கும் படிக்கும் எச்சரிக்கை செய்தார். வைத்தியரிடம் குழந்தை திரும்பவும் காண்பிக்கப்பட்டது. அவர் உண்மையை ஒப்புக்கொண்டு, இதற்குச் சிகிச்சை இல்லையென்றும், அபாயமென்றும், வயதானால் போகக்கூடுமென்றும் தெரிவித்தார், பெற்றோர் 'நோய்' போகக் கூடுமென்று எண்ணினார். டாக்டர், குழந்தையே போகக் கூடுமென்று எண்ணியிருந்திருப்பார்!

பெற்றோரின் கிலேசத்தை அதிகரிக்கப் பல சம்பவங்கள் நடந்தன. எதிர் வீட்டில் ஒரு டி. பி. நோயாளி; படுத்த படுக்கை. மரணம் அடைவது நிச்சயம். எப்பொழுது என்பது மாத்திரம் நிச்சயமாகவில்லை. இந்த நோயாளி ஸ்திரீக்கு, இதே மாதிரி கழுத்துக் கட்டிகள் தான், காச நோய்க்கு ஆரம்பம். அறுத்தும், சுட்டும் பயனில்லாமல் போயிற்றாம். வரும் சிநேகிதர்கள், சாரதாவைப் பார்த்து விட்டு இம்மாதிரி நோய் கண்ட குழந்தைகள் ஊரில் இருப்பதையும், ஒவ்வொன்றாக யாத்திரையாகி வருவதையும் அனுதாபமாகத் தெரிவித்து வந்தார்கள்!

கட்டி நோய் வலுத்தது. இது குட்டி யொன்று போட்டது. அதாவது, ஜுரக்குட்டி! தினம் சாயங்கால மானவுடன், உடல் உஷ்ணம் தவறாது உயர்ந்தது. பொழுது விடியும் நேரத்தில் சாதாரண உஷ்ணத்

திற்கு இறங்கி விடும். வேறு சிகிச்சை வழி ஒன்றும் இல்லாததை யறிந்த தாயும், யோக சிகிச்சைக்கு அனுமதி கொடுத்தார்கள். 81-வது சித்திரத்தில் அந்தக் கட்டிகள் இருந்த இடத்தைச் சாரதா விரல்களால் குறித்துக் காட்டி இருக்கிருள். இந்தச் சித்திரத்திலிருந்து சாரதா பிழைத்தாளென்றும், கட்டிகள் இருந்த இடம் தெரியாது மறைந்து விட்டன என்றும் அறியலாம். உடல் சதைப் பற்றில்லா விட்டாலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிருள்.

நோய்க் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி யோகாசனத்தில் அமோகம் என்றும் அறிவோம். குஷ்டத்தையே கொல்லுவதையும் கண்டிருக்கிறோம். எனினும், டி. பி. என்ற அட்சரங்கள் முன் வந்த உடனே தற்காலம் நடுங்குவது சகஜம். இதைப் போக்க ஆசனப் பிரயோகம்; இதுவே முதல் தடவை. இரண்டாவதாக, மூன்றரை நான்கு வயது சிறு குழந்தைகளுக்கு எவ்வாறு பயிற்சி அளிப்பது? மூன்ருவதாக, இக்குழந்தையைத் தொட்டால், கையும் காலும், தொட்ட கையுடனேயே வந்து விடும்போல் தோன்றின. நான்காவது, எந்த ஆசனத்தைக் கொடுப்பது? ஐந்தாவதாக, அசாத்திய விம்பு; ஆருவது; ஒரு ஸ்பூன் உணவை உள்ளே தள்ளப் பற்களைக் கரண்டியால் திறக்கவேண்டி இருந்தது. 1944-ல் நடந்த சரிதம்.

எப்படியாவது குழந்தை பிழைக்கவேண்டு மென்ற ஒரே யோசனை. ஈஸ்வரனைத் தியானித்த வாறு, சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப் பட்டது. இரவில் படுக்கையில் சிறு நீர் கழிந்து நனைந்துவிடும். பல தடவை தூக்கிவிட வேண்டும். காதிலிருந்து ஏதோ அழுக்கு வடிந்து கொண்டிருந்தது.

மூன்று வாரங்கள் சிகிச்சை நடந்தது. ஜுரத்தில் ஒரு மாருட்டம் ஏற்பட்டது. தினம் சூடு ஏற்படாமல், ஒரு நாள் இரண்டு நாளென்று தவறி, சிகிச்சை ஆரம்பித்த ஆறு வாரங்களுக்குள் ஜுரம் முற்றும் நின்று விட்டது. கட்டிகளும் சிறுக ஆரம்பித்தன. கரைந்து கொண்டே வந்தன. 72, 73-வது சித்திரத்தில், வெகு நாட்கள் பழகிய சாரதா தனியாக சிகிச்சையைச் செய்து காண்பிக்கிருள். சிறிய உருவமாய்க் காண்பவள் இவள் தங்கை காத்யாயனி.

கட்டிகள் முற்றிலும் கரைய ஒரு வருஷத்திற்கு மேல் ஆயிற்று. சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்ட இக் குழந்தையின் பொறுமையும், சிகிச்சை கொடுத்தவருடைய உத்ஸாகமும் மெச்சத் தக்கவை. வலது பக்கத்துக் கட்டி மட்டும் மிளகுப் பிரமாணத்திற்கு வந்ததும், அதில் வலி ஏற்பட்டது. அதிலிருந்து சில வாரங்கள் ஏதோ கசிந்து, அதுவும் நின்று முற்றிலும் குணமாயிற்று. இந்த க்ளாண்டு சௌக்கியமாவதற்குக் கொடுத்த சிகிச்சை சர்வாங்காசனமே. 71-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள்! இம் மாதிரியே சாரதாவிற்கு சர்வாங்காசனம் கொடுக்கப் பட்டது.

எடுத்தவுடன் சர்வாங்காசனத்தை நெட்டக் குத்தலாக நிறுத்த முயலவேண்டாம். படிப்படியாகச் சரி செய்யவும். தும்மல், இருமல் இடையில் ஏற்பட்டால் காலைத் தணித்து, இவை நின்ற பிறகு மறுபடி உயர்த்தவும். 82-வது சித்திரத்தில், பூர்ண குணமான சாரதாவைக் காணவும். பசி ஏற்பட்டு, ஜீர்ணமாவதற்குக் கடைசி மாதங்களில் தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனங்களும் கொடுக்கப்பட்டன. பழ ரசங்கள், பால், முக்கியமான ஆகாரங்கள். வாசனை எடுக்கப்பட்ட 'ஷார்க்லீவர் ஆயில்' 'காட்லீவர்' ஆயில் மிக நன்மை தரும். என்ன சாமர்த்தியம் செய்தும் இந்த எண்ணெய்களைக் குடிக்க சாரதா மறுத்து விட்டாள். பச்சையாக டொமேடோ, வெள்ளரிக்காய் கொடுக்கலாம். ரசமுள்ள எல்லாப் பழங்களும் நன்மையைத் தரும். ஆசனத்தால் பிழைத்த சாரதா எத்தனை நடன இசைத் தட்டுகள் வைத்தாலும், இஷ்டம் போல் ஆடுகிறாள். தன் ஆட்டச் சுறுசுறுப்பைக் காட்டியே (82-வது சித்திரம்) புகைப் படம் பிடித்துக் கொண்டாள். இவளை 'ஆசனக் குழந்தை'யென்று அழைக்கிறார்கள்.

இவளுடன் 'க்ளாண்ட்' நோய் கண்ட சிசுக்களெல்லாம் பரலோகம் எட்டி விட்டன. எதிர் வீட்டு ஸ்திரீயும் டி. பி. கட்டியில் ஆரம்பித்து, டி. பி. யே தொத்தி இக் குழந்தை குணமாவதைக் கண்டவாறே தானும் நோய்க்கு இரையானாள். இனி இந்த 'க்ளாண்டு' நோய் தொத்திய எந்தக் குழந்தையும் பிழைத்து விடலாம். சிகிச்சையும் இதுவே. மரண பயத்தை மக்கள் ஒழிக்கலாம். குழந்தைக்கு மட்டுமல்ல; பெரியவர்களுக்கும், இந்த 'க்ளாண்டு' ஏற்படுகிறது. இது வரக் காரணம் என்னவென்று ஸ்திரமாகக் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. மதனப்பள்ளி ஸானிடோரியத்தில் இருந்தும் குணமாகாது, வெளி வந்து, யோக சிகிச்சையை மேற் கொண்டு நிர்ப்பயமாய்த் தென் தேசத்தில் ஒருவர் வாழ்ந்து வருகிறார்.

அத்தியாயம் 2 சிகிச்சை திட்டம்

குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும்

குழந்தைகளுக்கு முற்றிலும் சிகிச்சையை, நிபுணரோ, சுற்றமோ முறை அறிந்து கொடுக்க வேண்டியது. விபரீதகரணி, சர்வாங்காசனத்தை எப்படிக் கொடுக்க வேண்டியது என்பதை, 70, 71-வது சித்திரங்கள் காட்டுகின்றன. ஒரு சிறுவர் இன்னொருவருக்கு சர்வாங்காசனம் கொடுப்பது 74-வது சித்திரத்தில் காணவும். சிறுவர்கள் பழகப் பழகத் தாமே இவைகளைச் செய்யும் சக்தி பெறுவார்கள். இதற்கு உதாரணமாக, 72, 73-வது சித்திரங்களைப் பாருங்கள். மத்ச்யாசனம் கொடுக்கும் வகை, பெரியவர் விபரீதகரணிக்கு உதவுதல் எல்லாம் 3-ம் பாகத்தில் சித்திரங்களுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்			
1	சவாசனம்	1	3-லிருந்து		5	நிமிஷம்
2	விபரீதகரணி	3	2	,,	7	,,
3	சவாசனம்	1	3	,,	5	,,

இரண்டாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்			
1	விபரீதகரணி	2	7	,,	10	,,
2	சர்வாங்காசனம்	3	1	,,	5	,,
3	மத்ச்யாசனம்	3	½	,,	1	,,
4	சவாசனம்	1	3	,,	7	,,

மூன்றாம் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்			
1	தனுராசனம்	3	4	,,	6	விநாடி
2	பஸ்சிமோத்தான	3	4	,,	6	,,
3	ஹலாசனம்	3	4	,,	6	,,
4	சர்வாங்காசனம்	2	7	,,	15	நிமிஷம்
5	மத்ச்யாசனம்	3	1	,,	1½	,,
6	சவாசனம்	1	7	,,	10	,,

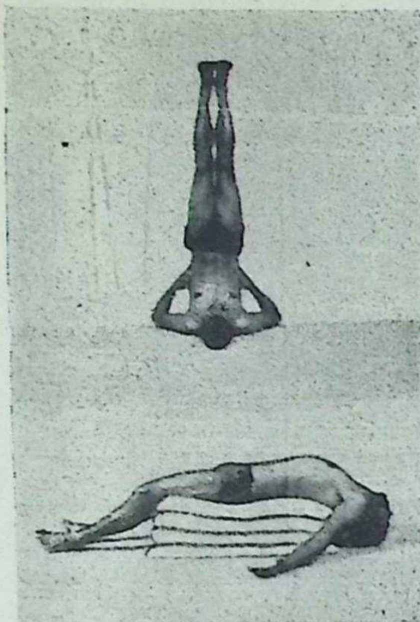
பெரியவர்களுக்கு

முதல் படி.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்			
1	தனுராசனம்	3	4	லிருந்து	6	விநாடி
2	பஸ்சிமோத்தான	4	4	,,	6	,,
3	ஹலாசனம்	4	4	,,	6	,,
4	விபரீதகரணி	3	3	,,	5	நிமிஷம்
5	சவாசனம்	1	3	,,	7	,,
6	நாடி சுத்தி		5	,,	5	,,

இரண்டாம் படி.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிறுத்தும் காலம்			
1	தனுராசனம்	3	4	,,	6	விநாடி
2	பஸ்சிமோத்தான	4	4	,,	6	,,
3	ஹலாசனம்	4	4	,,	6	,,
4	சர்வாங்காசனம்	2	2	,,	15	நிமிஷம்
5	மத்ச்யாசனம்	3	¼	,,	3	,,
6	பத்மாசனம்	1	1	,,	8	,,
7	சவாசனம்	1	5	,,	10	,,
8	நாடி சுத்தி		5	,,	15	,,



சித்திரம்—111.

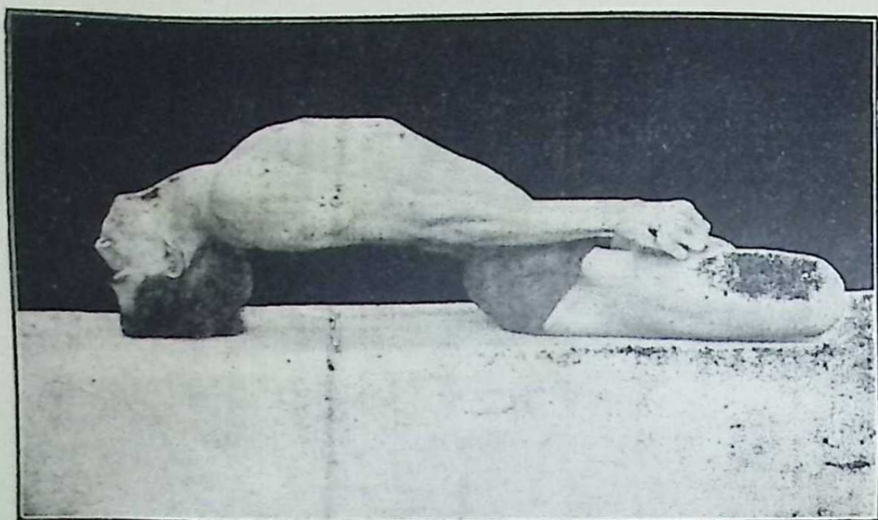
மேல் : சுவரின் உதவியால் சர்வாங்காசனம் செய்தல்.

கீழ் : தலையணைகளின் உதவியால் நோயாளிக்கு மத்ச்யாசனம் கொடுத்தல்.

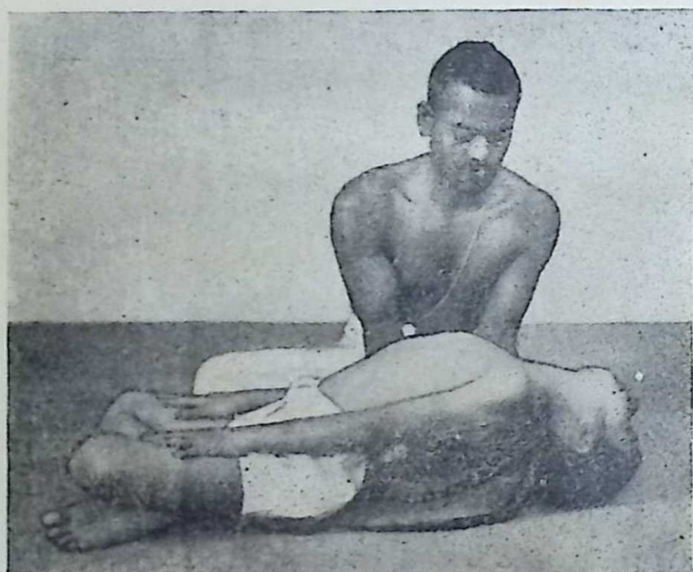
சித்திரம்—110.

ஸ்டூல் உதவியால் சர்வாங்காசனம் கொடுத்தல்.





சித்திரம்—112.
மத்ச்யாசனம்



சித்திரம்—113.
மத்ச்யாசனம் செய்ய உதவுதல்

குறிப்பு :

1. பழகும் வகைகள், நீண்டகாலம் ஆசனத்திலிருக்க, பிறர் ஒத்தாசை பெறும் விதமும் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

2. பயிற்சி தொடங்கி பத்து வாரங்களுக்குப் பிறகு சர்வாங்கா, மத்ச்யா, சவாசன, நாடி சுத்தி காலை மாலை இருவேளைகள் செய்யவும்.

3. மூன்றுவது மாதத்திலிருந்து சாதாரண கும்பகப் பிராணயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்	6-லிருந்து 20 வினாடிகள்
கும்பக எண்	6 லிருந்து 15

உணவுத் திட்டம்

சாதாரண உணவுடன், மூன்று வேளை பசுவின் பால் குடிக்க வேண்டும். வேளைக்கு, எட்டு அவுன்சிலிருந்து பன்னிரண்டு அவுன்ஸ் அருந்தப் பழகவும். ரசமுள்ள பழங்கள், தக்காளி, கிரைகள் அவசியம் சேர்க்கவும். காட்லிவர் ஆயிலும் சேர்க்கவும். கட்டிகள் கரைந்த பின், மூன்று வருஷங்களுக்குப் பயிற்சி தொடர வேண்டும்.

அத்தியாயம்—1. கொசு ராஜா.

கொசுவை அறியாதவர் யாரும் இல்லை. இதிலும் இரு ஜாதிகள் இருக்கின்றன; நல்ல ஜாதி, கெட்ட ஜாதி எனப் பிரிக்கலாம். நல்ல ஜாதி என்றால், கடிக்காதென்ற அர்த்தமல்ல. நன்றாகக் கடித்து, சுண்டைக்காய்போல் உப்பிக் கொள்ளச் செய்யும். ஆனால் கடித்து ரத்தத்தை உள்ளிழுப்பதுடன் சரி. அதற்கு மேல், "கடித்தேனே! சிரமத்திற்குக் கூலி கொடு!" என்று கேட்காது; வேறு கெடுதலையும் செய்யாது. டாக்டர் நம்மை ஊசியால் குத்தக் காசு கேட்கிறதுபோல், கொசுவும் பீஸ் கேட்கு மென்று சந்தேகப்பட வேண்டாம்!

கெட்ட ஜாதிக் கொசு தான் நாம் இங்கே கவனிக்கப் போவது கடிப்பதுமின்றி, அன்னிய ஸம்ஸார மொன்றை ரத்தத்தில் குடியேற்றி விட்டுப் போகிறது. மணிக்கு லட்சக் கணக்காகக் குடியேறிய இந்த சம்சாரம் பருத்து, நம் செலவில் பெரு வாழ்வு வாழ்ந்து, நம்மைச் சிதைத்து பலஹீனப்படுத்தி வதைக்கிறது. இதுவே மலேரியா. இக் கொடு நோயை ஒழிப்பதற்காக, மானிடர் கொசு வேட்டையாடுகிறார்கள்! "கரடி புலி வேட்டை சரி! கொசு வேட்டையா?" என்று நகைக்கலாம். கரடி, புலி கூட அவ்வளவு மோசமில்லை. இவைகளின் வேட்டையும் அவ்வளவு கடினம் இல்லை. ஆனால், இக்கொசு வேட்டையோ அபாயகரமே. இது தீராத வேட்டை. விலங்குகள் அழிந்தாலும், இந்த வர்க்கம் அழியாத அமிருதத்தைக் குடித்து வாழுகிறது. சதுப்பு நிலம், ஓடாத சாக்கடை, ஏரிக் கரை, தேங்கு தண்ணீரெல்லாம், கொசுவுக்கு அம்ருதம்!

மலேரியாக் கொசு

இந்த வியாதியைப் பற்றி அதிகம் விஸ்தரிக்கத் தேவை யில்லை. இதை அற்ப சொற்பமாவது அனுபவிக்கா தவர்களில்லை. அந்த ருசியான கொய்னாப் பொருளைச் சாப்பிட்டு, நோயைப் போக்குகிறார்கள்; காதும் ஒலி இழக்கிறது. இந்த வியாதி அடிக்கடி வந்து கொண்டே ரத்தத்தில் குதூகலமாய் வாழும். போகிறது போல் போகும்; ஆனால் மாதம் ஒரு முறையாவது டாக்டர் பில்லுடன் 'விசிட்' கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்கும். ஒவ்வொரு 'விசிட்'டுக்குப் பின்பும், பெட்டியிலிருந்து பணம் குறையும்; உடலிலிருந்து சக்தியும் கழியும். முடிவில் ரத்த மின்மை உண்டாகும். பலஹீனம் எடுத்துரைக்க முடியாது. எழுந்திருக்க, உட்காரக்கூட யோசனையாக முடியும்.

மலேரியா வெகு நாட்கள் வந்து கொண்டே யிருந்தால், இயற்கை, உடலைக் காப்பதற்காக ஒரு சூழ்ச்சி செய்கின்றது. இந்த நோய் கிருமி

கட்டி

களை அதிகம் பரவாது திரட்டி, 'ஸ்ப்ளீன்' என்ற கருவி தன் உள் அடக்கிக் கொள்கிறது. இதைத்தான் மலேரியாக் கட்டி என்கிறார்கள். இந்தக் கட்டி கரையாத வரை நோயும் அகலாது. நோய் ரத்தத்திலிருந்து அகன்று விட்டால் கட்டியும் கரைந்து விடும்.

பூச்சிகொல்லும் சக்தி

மருந்தால் இதை வெல்ல இயலாது. யோக சிகிச்சை முற்றிலும் குணம் அளிக்கிறதென்ற உண்மை, சுமார் இருபத்தைந்து வருஷங்களாகத் தெரிந்த விஷயம். '**ஆனந்த ரகசிய**'த்தில் தைராய்டு என்ற கழுத்திலுள்ள சதைக் கோளத்தை விவரிக்குங்கால், இதன் விஷப் பூச்சிகள் கொல்லும் சக்தியை ஆராய்ந்திருக்கிறோம். இந்தச் சக்தியைக் கொண்டே மலேரியாக் கிருமிகளை நசிக்கச் செய்து, ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மலேரியாக் கட்டி வரும் வரை நோயாளி காத்திருக்க வேண்டாம். அதற்கு முன்பாகவே மலேரியாவை ஒழிக்கச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும். தற்பொழுது, புதிதாக மலேரியா பூச்சியைக் கொல்லும், 'பால்லுட்ரின்' என்ற சரக்கைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். இதனாலோ, கொய்னாவாலோ, ஜுரம் குளிர் வருவதை நிறுத்தியவுடன், மெல்ல யோக சிகிச்சை ஆரம்பிக்கவும். உடல் மிக்க பலஹீனம் அடைந்திருக்கும். பிறர் ஒத்தாசை கொண்டு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும். ரத்தத்தின் சிகப்புக் கிருமிகளை யெல்லாம், நோய் பக்ஷித்து விடுகிறது.

தந்திரம்

நோயை வெல்லும் தந்திரம் சர்வாங்காசனமே. இதில் நிற்பதற்கு ஒத்தாசை செய்ய யாரும் கிடைக்கா விட்டால், சுவரை நண்பனாகக் கொண்டு செய்யவும். சுவரின் ஒத்தாசையை எவ்வாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டு மென்பதை 3-ம் பாகம் விளக்குகிறது. சுவர் அருகே மல்லாந்து படுத்து, கால்களைச் சுவரின்மேல் வீசி, கை முதுகு பலத்தால் காலை உயர்த்த, கழுத்து சிரசைத் தவிர, இதர பாகங்கள் சுவரில் எழும். முடிந்த வரை இதில் நின்ற பின், அதை விட்டகன்று ஓய்வெடுக்கவும். பலம் ஏற்பட்டதும், சுய பலத்தால், சுவரின் ஒத்தாசை யின்றி நிற்கப் பழகவும். இம்மாதிரியாக நிற்கும் காலத்தை, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு தடவையிலோ, பல தடவைகளிலோ, சுமார் இருபது நிமிஷங்கள் நிற்கத் தேவையாகும்.

இதன் பிறகு, மத்ச்யாசனம், இரண்டு மூன்று தடவைகள் செய்யவும். முதல் வாரம், ஒரு நாளைக்கு, ஒரு வேளை செய்யவும். பின்பு இருவேளைகள் காலை, மாலை செய்யவும். இத்துடன் நாடி சுத்தி என்ற பிராணயா

மத்தில் சம்பந்தப்பட்ட க்ரியையைச் செய்ய வேண்டும். ஐந்து நிமிஷத்திலிருந்து, பத்து நிமிஷங்கள் செய்யலாம். இம்மாதிரி காலை, நடுப் பகல், மாலை, மூன்று வேளைகளிலும் செய்யவும்.

ஜுரம் திரும்பி வராது. கட்டியும், நான்கு ஐந்து வாரங்களில் கரைய ஆரம்பிக்கும்; அல்லது கரைந்துவிடும். தொடர்ந்து, பயிற்சியை ஆறு மாதங்கள் செய்ய வேண்டும். மறுபடி இது நம்மைத் தாக்காமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். பலம் பெற, சிகிச்சை சீக்கிரம் பலனை அளிக்க, நல்ல புஷ்டியுள்ள ஆகாரம் தேவை. வைடமின் சத்துகள் அதிகம் சேர வேண்டும். இரு வேளை நல்ல பசும் பால் அவசியம். தீட்டாத, கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுது உண்ணவும். கீரைகள் பழங்கள் தினம் உட்கொள்ளவும்.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சைத் திட்டம்.

இந்த மலேரியா தாக்கி, கட்டியுள்ளவர் மிக்க பலஹீனராகத் தானிருப்பார்கள். பிறருடைய ஒத்தாசை கொண்டேதான் இவர் செய்ய வேண்டும்; குறிப்பிட்ட காலம் நிற்க வேண்டும்.

முதல்படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிற்கும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	3 லிருந்து 7 நிமிஷம்.
2.	விபரீதகரணி	3	2 ,, 5 ,,
3.	சவாசனம்	1	3 ,, 7 ,,

இரண்டாம் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிற்கும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 ,, 10 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	4 ,, 10 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	5 ,, 7 நிமிஷம்.
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 5 ,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 4 ,,
7.	சவாசனம்	1	7 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3 ,, 5 ,,

மூன்றாம் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவையிலும் நிற்கும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 லிருந்து 8 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	10 ,, 15 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தானு	4	4 ,, 10 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 10 ,,

5.	சர்வாங்காசனம்	2	5 ,,	15	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	3	1 ,,	2	,,
7,	பத்மாசனம்	1		5	,,
8.	சவாசனம்	1		7	,,
9.	நாடி சுத்தி			10	,,

நான்காம் படிக்குக் கூடுதலாக

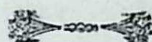
4. அ.	மயூராசனம்	3	4 ,,	10	வினடி
6 அ.	யோக முத்ரா	3 லிருந்து 6	4 ,,	8	,,
7 அ.	உட்டியாணு	4 ,, 6	4 ,,	8	,,
7 ஆ.	நௌலி	4 ,, 6	4 ,,	8	,,

குழந்தைகளுக்கு இக் கட்டி இருந்தாலும், நிபுணரோ, அறிந்த சுற்றமோ சிகிச்சையை அளித்து குணப் படுத்தலாம். குழந்தைகளுக்கு உட்டியாணு, நௌலி, மயூராசனம், யோகமுத்ரா, நாடி சுத்தி விலக்கம்

உணவுத் திட்டம்

சாதாரணமாக நோயாளிக்கு ஜீர்ண சிரமம் இருக்கலாம். சிகிச்சை தீவிரமாக ஏற்படும் வரையில் எளிதில் ஜீரணமாகும் உணவே நன்மை. கஞ்சி, ராகிக் கூழு, பால் என்ற நீராகாரமாக உண்ணுதலும் நன்மை தரும்.

காரம், கடுகு, புலால், எண்ணே, புளி விலக்கம். மூன்று வேளை பசுவின் பால் அவசியமாகும், ரசமுள்ள பழங்களும் கீரைகளும் சாதாரண உணவுடன் சேர்க்கவும். புளிக்குப் பதில், எலுமிச்சம் பழ ரசம் சேர்க்கலாம்.



அத்தியாயம்—1 குணம் பெற்றோர் நன்றி

கீழ்க்கண்டவாறு எழுதப் பட்ட ஒரு கடிதம் கிடைத்தது.

சிவசாமிபுரம்,
புதூர், 28—5—47.

ஆசிரியர் ஸ்ரீ எஸ். சுந்தரம் அவர்கள் திவ்ய சமூகத்திற்கு எழுதியது. தாங்கள் இயற்றிய 'யோகாப்பியாசம்' புத்தகத்தை வாசித்துப் பார்த்தேன். கண்டிராத உள்–அங்க சமாசாரங்கள் எல்லாம் அடங்கியிருக்கின்றன...எனக்கு தேகம் பூராவும் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையிலும் சிகப்பு சிகப்பாய்ப் புள்ளிகள் விழுந்து அதிக கோரமாய் விட்டது. பார்ப்பதற்குச் செந்தூரம் பூசினால் எப்படி இருக்குமோ அப்படி இருந்தது. என்னிடத்தில் சிநேகிதர்கள் கூடப் பேசமாட்டார்கள். நான் கடையில் உட்கார்ந்து என் காரியங்களை கவனிப்பதும் இல்லை. இப்படி ஆறு மாதங்கள் கஷ்டப் பட்டேன். பிராணன் போக்கக் கூட எத்தனித்தேன். எத்தனையோ மருந்து சாப்பிட்டு ரூபாய் செலவானதுடன் பிரயோஜனம், வாடிப் போன பயிருக்கு எருவு போட்டாற் போல் வியாதி அதிகரித்ததுதான் லாபம்.

பிறகு கடவுள் கிருபையால் என் நண்பர் என்னைச் சந்தித்து சர்வாங்க ஆசனம் செய்யச் சொல்லி பழக்கினார். ஒரு மாதத்திற்குள் என் இருதயத் துடிப்பு நின்றது. பிறகு எனக்கும் என் நண்பர்களுக்கும் சேர்ந்து நான்கு புத்தகத்திற்கு எழுதினோம். புஸ்தகத்தைப் படித்து அதில் உள்ள பத்தியங்களை அறிந்தேன். பிறகு ஆசனம் செய்யத் தொடங்கி இதுமுதல் நான்கு மாதமாய் மருந்து நிறுத்தி விட்டு சர்வாங்க ஆசனமே பெரிய மருந்து என்று நினைத்து, காலையிலும் மாலையிலும் செய்து முக்காலே மூன்று விசம் சுகமாய் விட்டது...! இன்னும் ஒரு மாதத்தில் பூரண சுகமாய்விடும் என்று நம்புகிறேன். பூரண சுகமானதும் தமது இருப்பிடம் வந்து நேரில் தங்களிடம் பேச வேண்டும் என்று பிரியமாய் இருக்கிறேன், ஒவ்வொரு நாளும் கடைக்கு வருபவர்களிடத்தில், எப்படி நான் சுகம் அடைந்தேன் என்று பதில் சொல்ல என்னால் முடியவில்லை...

இப்படிக்கு மனமார்ந்த வந்தனம். எஸ். வெள்ளிமலை கவுண்டர்.

நீண்ட கடிதம். ஆச்சர்யம், குதூகலம் ததும்பியுள்ளது. நன்றி அறிவால் துள்ளும் மனம். இவர் உணர்ச்சியை மெச்சுகிறேன். நம்பிச்

செய்து பலன் பெற்ற பாக்கியமே பாக்கியம். 10-7-47 எழுதிய கார்டில், முற்றிலும் குணமடைந்த தாகவும், கடிதத்தை பிரசுரிக்கச் சம்மதமென்றும் இவர் தெரிவித்திருக்கிறார். ஆசனத்தால் சுகம் பெற்றதைக் குறிக்கும் அநேக கடிதங்கள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. பலன் பெற்ற ஒவ்வொருவரும் பிறர் நன்மைக்கு வழி காட்டியாக, தாம் பெற்ற சுகத்தை எனக்குத் தெரிவிக்க பெருந் தன்மை உணர்ச்சி கொள்வார்களேயானால், இங்கு இக்கடிதங்கள் ஒரு சிறு மலைபோல் குவியும்.

எந்தத் தோல் வியாதிக்கும் கை கண்ட மருந்து யோக சிகிச்சை. யோக சாஸ்திரமே பலனைக் குறிக்கிறது. எண்ணுக்கு அடங்கா மனிதர்களின் அனுபவமும் இதை நிரூபிக்கிறது. இந்த நாகரிக சமூகத்தில் பிரபலமாகத் தாண்டவமாடி வரும் எக்ஸிமா, முதலிய பலவிதமான படைகள், ல்யூகோடர்மா, சிரங்குகள். வரட்டுத் தோல் எல்லாம் ஒழிந்து, இயற்கை பளபளக்கக் கூடிய பட்டுத் தோலைத் தரும். இதில் ஐயமில்லை. தோல் நோய் என்று குறிக்கின்றோம். ஆனால் தோலிலேயே உண்டாகி அத்துடன் நிற்பது என்று எண்ணக் கூடாது. உடலுள் புகுந்து ரத்தவோட்டத்தில் கலந்து, ரத்தத்தைக் கெடுக்கும். அபாயக் கிருமிகளையும் வஸ்துக்களையும், இயற்கை வெளியே தள்ளும் காலத்தில் தோல் நோய் கொண்டதாகக் காண்பிக்கிறது. உள் சென்ற கிருமிக்குத் தக்கபடி தோல் பல விதமான கெடுதலை அடைகிறது. சற்றேறக் குறைய, தோலின் வெளித் தோற்றத்தையும், ரத்தத்தையும் பரிட்சை செய்து, நிபுணர்கள் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்து விடுவார்கள். பல பெயர்களும் நோய்க்கு இடப் படுகின்றன.

இந்த வியாதிக்கு இடங் கொடுத்த தீய பழக்கங்கள் ஒதுங்க வேண்டும். ரத்தவோட்டம் துரிதமாய், சம்பூர்ணமாய் நடக்க வேண்டும். அபாயக் கிருமி உட்புகும் கள்ளர்களைச் சம்கரிக்கும் சக்தியை அதிகரிக்க வேண்டும். இவ் வேலைகளை இயற்கை முறையில் செய்வதே யோக சிகிச்சை, இதற்கு ஒத்துழைப்பாக, இச் சண்டைக்கு ஆயுதங்களைத் தீட்டும் உணவுப் பொருள்களும் தேவையாகின்றன. குஷ்டத்தைத் தீர்க்கத் தற்கால வைத்தியத்திற்குச் சக்தி இருக்கிறதா? இந்தக் கொடும் கர்ம ரோகத்தையே அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்த இந்த சர்வாங்காசனமே இதில் அதிகம் உபயோகமாகும்.

பண்டை காலத்தில் கவியொருவன் போஜராஜன் முன் நின்று வாழ்த்தினான். இது நூதனமாக இருந்தது. கவிராஜனுக்குக் கோபம் முதலில் உதித்தது. "சொறி சிரங்குள்ளவனுக்குத் தான் சொறிந்து கொள்ளுங்கால் ஏற்படும் சுகம் உனக்காகட்டும்!" என்றான் கவி. "அருவருப்பு நோய் கொண்டவனுக்கு ஒப்பிடுகிறான் நம்மையும் நம் சுகத்

தையும்!'' என்று மனத்தாங்கல் கொண்டான் அரசன், ''சொறிந்த பின் எற்படும் கொடும் எரிச்சல், உன் சத்துருக்களு டையது, ஆகட்டும்!'' என்று வாழ்த்தி முடித்தான் கவி! அப்பொழுதே சாதுர்யத்தை அறிந்த போஜன் கவிக்கு அட்சர லட்சம் கொடுத்ததாகக் கதை. சொறியும் பொழுது ஏற்படும் சுகம் எப்படி யிருக்குமென்று நாவால் கூற முடியாது! "சிரங்கு வத்திகளே'' அறிவார்! அதன் பின் உண்டாகும் எரிச்சலின் பாதை, பார்த்துக் கேட்டுச் சகியாதது! தோல் நோய்களில் இதுவே பெரும் பாதை. சதையை சுகமடைய விடாது, இந்த அரிப்பு!

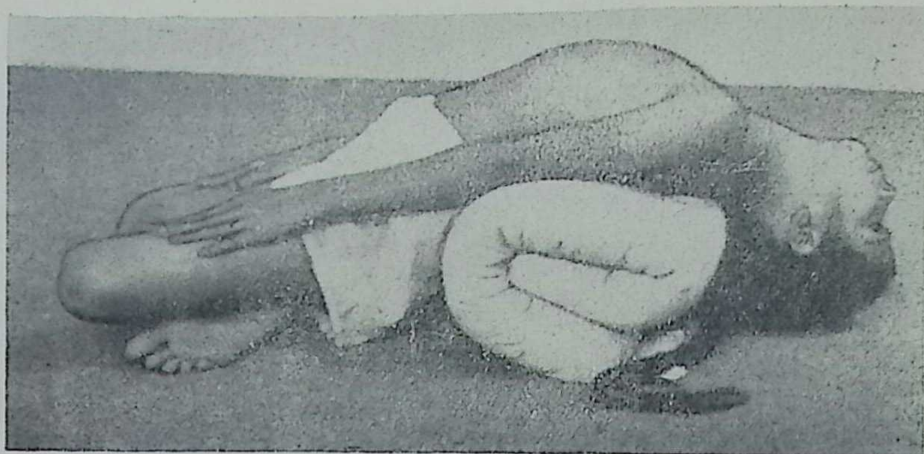
அரிப்பு எரிச்சல்

யோக சிகிச்சையின் திவிரம், நோயை உள்ளிருந்து தாக்கி வெல்வ தற்கு முன்பாக, தற்சமய உதவிகள் சில தேடிக்கொள்வது அவசிய மாகும். இந்த அரிப்பைத் தணிக்க வேண்டும். உணவிலிருந்து உப்பை ஒழிப்பதே அரிப்பைத் தணிக்கும், ரத்தம் சுத்தமடைந்த பின் மிதமாகச் சேர்க்கலாம். உப்பைவிட்டு விட்டால், விட முடியாத மிளகாய் சிநேகி தரை என் செய்வது? உப்பில்லாமல், மிளகாயை மட்டும் தின்றுதான் பாருங்களேன், முடிகிறதா என்று? ரத்தத்தின் உயிர்க் கிருமிகளை விழுங்கும் இந்த மிளகாயை முற்றிலும் அகற்ற வேண்டும். மறுபடி உப்பைச் சேர்த்தாலும், மிளகாயை அண்டவிடக் கூடாது. சொறி சிரங்கு அல்லது அழுகுணிச் சிரங்கு என்பது, தென் தேசத்தில் நிலை கொள்ளாத் தாண்டவ மாடும். இது கைகால்களை யெல்லாம் குத்தகை எடுத்து, யோக சிகிச்சை மேற்கொள்ள இடம் கொடுக்காது. இதற்கும் இயற்கை முறையில் தற் சமய சிகிச்சை உண்டு. சுத்தமான அசல், சந்தனுதித் தைலத்தை, தினம் பல தடவை இந்த இடங்களில் தடவிவர, சில நாட்களில் இவை உதிர்ந்து விடும். உள்ளுக்கும் சில துளிகளை பானகத்தில் கொட்டி, சாப் பிடலாம். பின்பு யோக சிகிச்சை செய்ய அதிக கஷ்டம் இராது.

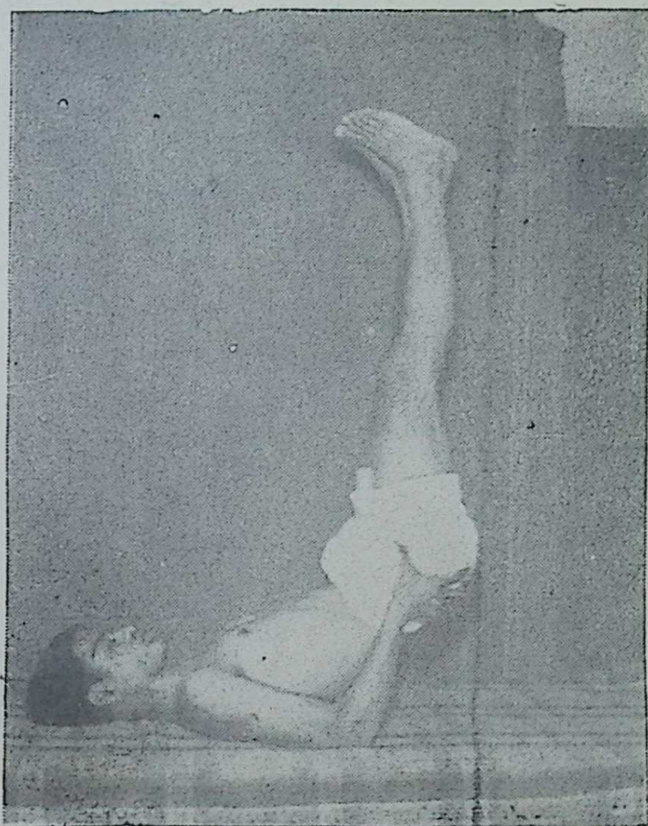
உப்பு

தோல் நோய்களைப் போக்க, வைடமின் ஏ. பி. டி. முக்கியமாக உதவும். சிலர் வைடமினை ஊசி மூலமாக உடலில் ஏற்றிக் கொள்வார் கள். தீட்டாத அரிசியிலுள்ள வைடமின் தவிட்டை, ''கண்ணுக்கு இது நன் ருக இல்லை'' என்று தீட்டித் தீட்டி விலக்கிய சரக்கைச் சேர்க்க, ஊசி யால் சித்திரவதை கொண்டு டாக்டர்களுக்கும் கப்பம் கட்டுகிருர்கள்!

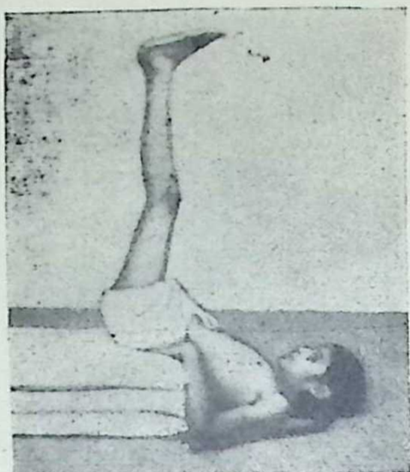
'' தும்பைப் பூ போல் என்ன அரிசி, அடாடா!'' என்னும் மடமையை என்னென்று உரைப்பது? இதென்ன வெள்ளை மோகம்! நாமே கறுப் பாய் இருக்கும் பொழுது, நாம் தின்னும் அரிசி கருப்பா யிருக்கக் கூடாதா? கத்தரிக்காய், பாவக்காய், புகையிலை கூட முரட்டுத்தனம் இல்லையாம்!



சித்திரம்—114,
சுருட்டிய தலையணை உதவியால் மத்ச்யாசனம்.



சித்திரம்—115. [விபரீதகரணி.]



சித்திரம்—116. [விபரீதகரணி—தலையணை உதவியுடன்]



சித்திரம்—117. [விபரீதகரணி செய்ய உதவுதல்.]

தவிடு

தவிடு முரடாம், சக்கையாம், உள்ளே செல்வதில்லை யாம்! தீட்டிக் கஞ்சி வடிக்கும் நாகூக்கு, தமிழனை விட்டொழியும் வரை இவருக்கு ஆரோக்கிய உலகில் கதி மோக்ஷம் கிடையாது! தோல் நோயும் போகாது. யோக சிகிச்சை பலனைத் தர, வைடமின் வர்க்கம் தினம் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

இரு வேளை சுத்தப் பசும் பாலும் நீர் வடிக்காது வேக வைத்த கீரை களும், தீட்டாத அரிசி, கஞ்சி வடிக்காத அமுதும் தினம் உட்கொண்டால் வைடமின் தவருது கிடைக்கும். இத் தோல் வியாதிகளே ரத்தத்தில் அன்னிய வஸ்துக்கள் சேர்ந்து விஷம் ஏற்படுவதால் உண்டாகின்றன. மலம் தினம் நன்ருகக் கழிந்து குடல், சுத்தமாகாவிட்டால் இதனுல் ஏற் படும் விஷமும், பாதையை அதிகரிக்கும். குடல் சுத்தம், இயற்கை உணவு, நல்ல பழக்க முள்ளவர்களுக்கு இந் நோய்கள் தாக்கா. தொத் தினுலும் படராமல் எளிதில் குணப்பட்டு விடும்.

மலச் சிக்கலைப் போக்கவும், தடுக்கவும், யோகாசன மருந்தைவிட வேறு ஔஷதம் உலகில் இல்லை. முக்கியமாக சலபாசனம், தனுராச னம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், மயூராசனம், யோக முத்ரா, உட்டியாணு, நெளலி, முறைப்படி பழகவும். 3-ம் பாகத்திலிருந்து விதி களைத் தெரிந்து செய்யவும். இந் நூலில் விளக்கியுள்ளபடி ஆசனங் களை தீவிரமாகச் செய்ய, ரத்தவோட்டம் தீவிரமாகி, தோலின் பொடிக் குழாய்களும் உள் சதைகளும் பயன் பெறும். சதை அணுக்களெல்லாம் புதிப்பிக்கப்படும். சதைக் கூட்டங்கள் இளகி, இறுகி, உயிர் பெற்று, ஆரோக்கியம் பெற, தோல் இயற்கை நிறம் அடையும். மேல் கூறிய ஆச னங்களை மூன்று தடவைகள் செய்ய ஆரம்பித்து ஒவ்வொன்றையும் பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்தால் பலன் சீக்கிரம் கிட்டும். இவைகளை அதிக காலம் நிறுத்தத் தேவையில்லை. ஆறு எட்டு வினுடி, நிறுத்தி, திருப்பித் திருப்பிச் செய்யவும். ஒரு மணி நேரமாவது பயிற்சி செய்ய வும். தினம் இரு வேளை செய்தால் சீக்கிரம் குணமுண்டாகும்.

தோல் நோய் உண்டாக்கிய விஷக் கிருமிகள் நசிய வேண்டும். இதன் பிறகு ரத்தம் தானுகவே சுத்தமடையும். இதற்கு சர்வாங்காசனம் தான் அபூர்வ குளிகை. தைராய்டு, பாரா தைராய்டு, கோளங்களில், விஷத்தை, விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி அபூர்வமாகப் பதிந்துள் ளதை ஆராய்ச்சி செய்துள்ளோம். இந்தக் கோளங்களிலே உன்னத மாக வேலை செய்ய சர்வாங்காசனம் தூண்டுகிறது. இந்த ஆசனத்தைக் கொஞ்சமாக அதிகரித்து நிறுத்தி, ஒரு வேளைக்கு மொத்த காலம், இருப திலிருந்து, முப்பது நிமிஷம் வரை நிறுத்தப் பழக வேண்டும். இந்த

ஆசனத்தை செய்ததும், ஒன்றிரண்டு தடவை, மத்ச்யாசனமும் செய்யவும். ரத்தம் சுத்தியடைய நாடி சுத்தி என்ற ஸ்வாசக்ரியை கட்டாயம், ஆசனம் செய்து ஓய்வெடுத்த பிறகு செய்ய வேண்டும். இதுவும் ஒப்பற்ற சிகிச்சை. வேளைக்கு ஐந்து நிமிஷங்கள் இதைச் செய்யப் பழகி, பதினைந்து இருபது நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்திக் கொள்ளவும். இரு வேளையும் செய்வதோடு நடுப் பகலிலும் செய்யலாம். இந்த நாடி சுத்தி செய்து பழகிய பிறகு, கும்பகம் கூடிய பிராணுயாமம் முறைப்படி செய்தால், நோய் வெகு சீக்கிரம் அகலும். மறுபடி எந்தக் கிருமியும் ரத்தத்தில் தலையெடுக்காது. தினம் கும்பகம், பந்தங்களுடன் முறைப்படி பழகும் மனிதனிடம், ப்ளேக், காலரா அம்மை கூட அண்டாது. பிரம்மசர்ய விரதம் பூண்டே யோக சிகிச்சை செய்யவும். பிராணுயாம வழி 3-ம் பாகத்தில் காணலாம். உடல் உஷ்ணம் கொள்ளாது இருப்பதற்கு வாரம் இரு முறை சுத்தமான தைல ஸ்னானமும். இதர நாட்களில் சூரிய உதயத்திற்கு முன் குளிர் ஜல ஸ்னானமும் செய்யவும். தினம் எலுமிச்சம் பழரசம் வெல்லம் கலந்த பானகம் உட்கொள்ள வேண்டும். உணவும் பழக்கமும் ஒழுங்காக யிருந்தால், யோகாசனங்களால் உஷ்ணம் அதிக்ரிக்காது.

அத்தியாயம்—2. சிகிச்சைத் திட்டம்

தோல்நோய், கரப்பான், அழுகுணிச் சிரங்கு எல்லா வற்றிற்கும், இந்த சிகிச்சைத் திட்டமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 லிருந்து 6 விஞடி
2.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4	4 ,, 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 6 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	¼ ,, 2 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 ,, 7 ,,
8.	நாடி சுத்தி		5 ,, 20 ,,

திட்டம் ஆரம்பித்த எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, காலை மாலை இரு வேளையும், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சவாசனம், நாடி சுத்தி செய்யவும். நாடி சுத்தி மூன்று வேளையும் செய்யலாம்.

உணவுத் திட்டம்

அரிப்பு இல்லாமலிருக்க, உப்பைக் குறைக்கவும். உப்பைச் சில நாட்கள் விட்டு விடுதலும் நலமே.

காரம், கடுகு, புளி, புலால், சொரக்காய், கத்தரி, பரங்கி, பாவை விலக்கம்.

பசுவின் பால் மூன்று வேளை சாப்பிடவும். சாதாரண உணவுடன் கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள் சாப்பிடவும். காட்லிவர் ஆயில் நன்மை தரும்.

நல்லெண்ணெயை ஒதுக்கி தேங்காய் எண்ணெயை உடலுக்கும் தலைக்கும் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்ய உபயோகிக்கவும்..

அத்தியாயம்—1. பலனடைந்தார் பலர்

மனிதனுடைய உயிர் நிலைக்கு ஸ்வாசம் தான் முக்கியம். இது எக் காரணத்தால் தடை பட்டாலும், இவன் படும் அவஸ்தை சொல்லித் தொலையாது. ஆஸ்த்மாவில் நோயாளி, இந்த ஸ்வாசத்திற்காக இழுப்பு, இருமல் இருக்கும்பொழுது நரக வேதனை அடைகிருன். ஸ்வாசக் குழாய் களின் சதைகள் வலித்து இறுகிக் கொள்வதால், முக்கியமாகக் காற்று வெளிச் செல்லுவதின் தடையால் ஏற்படுவதே இந்த ஆஸ்த்மா என்ற நிலை. சில வைத்தியர்கள் இதற்கு நோய் எனும் பெயர் தகாதென்றும், எனவே இதற்கு மருந்து கிடையா தென்று கூறி ஸ்வாசத் தடை னாலும், ஆரோக்கிய நிலை தவறி, இயற்கையால் விதித்த தொழிலைச் செய்ய சக்தி மாருட்டமடைந் துள்ள இந்தக் கருவிகளின் அம்சங்களை' நாம் நோயென்றே கூறுவோம். இதற்கு மருந்தும் உண்டு. வேர், மூலிகை; ஊசி மருந்தல்ல. யோக சிகிச்சை யென்ற மருந்து. இந்த மருந்து, குணப்படுத்தத் தவறவே தவ ருது. இதைக் கண்டு பிடித்த யோக மேதாவிகளுக்கு நன்றி செலுத்துவ துடன், ஆஸ்த்மாவுக்கு மருந்தில்லையே என்ற பயத்திற்கு இடம் கொடுக் காது தைரியமாகவே வாழலாம்.

யோகாசனப் பிராணுயாம முறைகளால் ஆஸ்த்மா ஒழியும் என்பது பல வருஷங்களுக்கு முன் நமது அனுபவத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. நிபுணரின் உதவி யின்றி ஆசன முறைகளைக் குருட்டுத்தனமாய் கை யாண்ட ஒரு பெரியவர், ஆஸ்த்மா குணமடைந்து விட்டதை மெத்த ஆச்சர்யத்துடன் தெரிவித்தார். தமது பேரப் புதுக்கோட்டை கேஸ் பிள்ளைக்கு நம்பிக்கை மேவிய இந்த தாத்தா ஆசனங் கள் அளிக்க பதினேரு வயதில் தாக்கிய இன் நோய் ஒழிவதைக் கைகண்ட பலனைப் பெற்றுர். இச்சம்பவம் புதுக்கோட்டை எல்லைக்குள் நடந்தது. அதிலிருந்து தொடர்ந்த ஆராய்ச்சி ஆச்சர்யகர மான அத்தாட்சிகள் அளித்து வர, ஒரு அனுபவத்தை மட்டும் இங்கே விளக்குவோம்.

நோயாளிகளிட மிருந்து தினம் கடிதங்கள் வந்து கொண்டிருக் கின்றன. 1943-ம் வருஷ ஆரம்பத்தில் ஒரு கடிதம் வந்தது. கள்ளிக் கோட்டையி லிருந்து எழுதி யிருந்தார் ஒருவர். அது வியப்பையும் சந்தோஷத்தையும் அதிகரித்தது. அவர் மனைவிக்கு ஆஸ்த்மா இருந்தது. தினம், வாரந்தோறும் மாத வருஷக் கணக்காகப் பட்ட அவஸ்தை சொல்லி முடியாது. மேல் நாட்டு வைத்திய முறைகளை யெல்லாம்

பிரயோகித்துப் பயன் அடையவில்லை. நாட்டு வைத்தியத்தில் இறங்கினார். இந்த வைத்தியரின் கட்டுப்பாடு வாழ்க்கையை வதையாக மாற்றியது.

கள்ளிக்கோட்டை கேஸ்

தண்ணீரைத் தொடக்கூடாது; ஸ்னானம் கிடையாது; எல்லாம் உஷ்ணமயம்; பால், தயிர், விலக்கம். உப்பு, புளி, காய் எல்லாவற்றிற்கும் நிபந்தனைகள். இம்மாதிரியாக நோயாளி பல மாதங்கள் வதை கொண்டிருந்தார். இவர் கணவர் நண்பர்களிடம் சிகிச்சைக் காக முறையிட, இவருடன் உத்தியோகம் பார்த்த ஒருவர் **'ஆனந்த ரகஸ்யம்'** நூலைக் கொடுத்து ஒரு ஆசனத்தை மனைவிக்கு அளிக்கும்படி ஏவினார். சாதாரண காலத்தில் சொல்லியிருந்தால் இந்த யோசனை பலித்திராது; நகைப்பதற்கிடம் கொடுத்தும் இருக்கலாம். கிர்கதியாகத் தவிக்கும் இந்தக் காலத்தில், வேறு விதியின்றி "இதையும் தான் பார்ப்போமே!" என்ற நம்பிக்கை யிழந்த நிலைமையில், நூலை வாங்கிப் படித்து மனைவிக்குச் சிகிச்சை அளித்தார்.

இரண்டு வாரங்கள் ஆயின. இழுப்பு இருமல் மறைந்தன. தண்ணீரைத் தொடாத அந்த அம்மை, தினம் குளிக்கவும், வாரம் இரு முறை தலை ஸ்னானம் செய்யவும் ஆரம்பித்தார். தடையான பால் தலையெடுத்தது. தினம் அரை படிக்கு மேல் உள் சென்றது. நடுக்கம் கொடுக்கும், மோர் தயிர் வயிற்றினுள் குடி புகுந்தன. இவ்வளவு குணம் கண்டதும் ஊக்கம் அதிகரிக்க, இரண்டு மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்தார். நோய் முற்றிலும் ஒழிந்தது. சந்தோஷம் பொங்கும் இம்மாதின் கணவர், நன்றியறிவைப் பிரமாதமாக எழுதி நேரில் என்னைப் பார்த்து நன்றி செலுத்த உத்தரவும் கேட்டார். நான் தான் இவர்களைக் காப்பாற்றி விட்டேனென்ற தவறான எண்ணம் இவர்களுக்கு. நன்றிக் கேற்றவர் நூலளித்த நண்பரும், முறைகளை உண்டாக்கிய நம் முன்னோரும் என்ற உண்மை எட்டவில்லை. மனைவி மக்களுடன் வந்து தரிசித்து, பழம், பூக்களால் நன்றி செலுத்திச் சென்றார்.

இம்மாதிரியாக, பழம் பூக்கள் கல்யான முடிவை 'ஆஸ்த்மா' நோயாளி ஒவ்வொருவரும் அடையலாம்! இதில் சந்தேகமில்லை! இவர்கள் இன்னும் வருந்தக் காரணம்—?

அறியாமை, அவநம்பிக்கை, வைத்திய உலகத்தார், சர்க்கார், நம் புராதன உண்மைகளை புறக்கணித்தல், ஏற்றுக் கொள்ளாது உதாசினம் செய்தல். இச் சிகிச்சைகளை லட்சக் கணக்கான மக்களுக்கு உதவச் சக்தி வாய்ந்தவர்களை தினசரி வாழ்க்கைப் பாரத்திற்கு இரையாக்கி, பயன் படுத்திக் கொள்ளாத ஒருவித சமூகம். இவையே காரணங்கள் :—

நோயின் காரணங்களை யறியாது சிகிச்சை கூறுதல் பேதமை யாகும். காரணங்களைத் தெரிந்து கொண்டு விட்டால், பாதி சிகிச்சை பெற்றதாகும். வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த ஆஸ்த்மா நிலை பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படுமென்றும், இந்தக் காரணங்களைக் கண்டு பிடித்து, நீக்கிவிட்டால், இந்நிலை குணப்படுமென்றும் விளக்குகிறார்கள்.

காரணங்கள்

இந்த விஷயத்தில் ஆஸ்த்மா ருமேடிஸத்தை (Rheumatism) ஒக்கும். பல் சொத்தை விழுந்து விஷம் கக்கினாலும், ருமேடிஸம் ஏற்படும். உடலுக்கு ஒவ்வாத சிறு உணவுப் பொருளிலிருந்து கூட, ஆஸ்த்மா உண்டாகலாம்.

தற்கால வைத்திய மெல்லாம், ஆஸ்த்மா, திகை, இழுப்பு சின்னங்களை குணப் படுத்துவதுடன் நின்றுவிடுகிறது. இதற்காகக் கணக்கின்றிய மருந்துச் சரக்குகளைப் படிப்படியாக உடலுக்குள் ஊசி முனையால் தள்ளுகிறார்கள். சின்னங்கள் சாந்தியுடன் நிற்பது சிகிச்சையாகாது. ஆஸ்த்மா உண்டாகும் காரணம் மறுபடி வலுத்து, உடல் சக்தி குன்றியதும் வதைக்கும் சின்னங்கள் வெளிப்படும்.

நமது கட்டுப் பாட்டுக்கு மீறிய நரம்புகளின் ஆட்சிக் குட்பட்டதே ஸ்வாசம். இத்தகையதே இதய நடையும். இந்த நரம்புகளையோ, இவைகளில் ஆகாரத்தையோ, இவைகளின் முனைகளையோ ஏதாவது உடல் கோளாறு, சேஷ்டை சம்பவம், பொருள் உறுத்தினால் தாக்கினால் ஸ்வாசக் கருவிகளில் மாறுதல்கள் உண்டாகும். ஸ்வாச நிலைதவறும், உடல் அவஸ்தை கொள்ளும். காரணங்களை ஆராய்வதற்கு முன்பு, ஸ்வாச நடை, கருவி உழைப்பு மர்மங்களைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

ஸ்வாச விஞ்ஞானம்

ஸ்வாசிப்பது இயற்கையாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக இதைப் பற்றி யார் சிந்திக்கிறார்கள்? நமது விருப்பு—வெறுப்பு முயற்சியை லட்சியம் செய்யாது நாம் தூங்கினாலும், விழித்திருந்தாலும் அது நடந்து கொண்டே இருப்பதால் இதன் தர்மங்களை நாம் சிந்திப்பதில்லை. நமது அறியாமைக்கு அளவே இல்லை. எதைப் பற்றி அறியாவிட்டாலும், ஸ்வாசத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து நடக்கா விட்டால், கண்ணைக் கட்டி கிணற்றின் மதில் மேல் நடப்பது போலாகும். உட்காருவதில் தவறு, நடப்பதில் தவறு, எல்லாவற்றிலும், கூன்முதுகு, குறுகிய நெஞ்சு. தீர்க்க ஸ்வாசம் என்பதே மனிதர்களில் பெரும்பான்மையோருக்கு இல்லையென்று கூறலாம். ஸ்வாசமே உயிர். ஸ்வாசத்தால் தான் பிராணவாயு உள்

இழுக்கப் பட்டு, அபாயமான கரியமலம் வெளிச் செல்லுகிறது. இந்தப் பிராணவாயுவே நரம்புகளுக்கு உயிர்; ரத்தத்தில் இன்றியமையாத முக்கியச் சரக்கு! மார்புக் குழியில் அமைந்துள்ளதே ஸ்வாசப் பைக் கருவி. இதை ஆங்கிலத்தில் லங்ஸ் (Lungs) என்பார்கள். இதில் எப்போதும் காற்று இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. இதிலுள்ள காற்று சதா புதுப்பிக்கப் படுகிறது. இத்தொழில் மார்பின் சலனத்தால் நடைபெறுகிறது ஸ்வாச உள்ளிழுப்பை யோக பஷையில், பூரகமென்று கூறுகிறோம். பூரகத்தில், மார்பு பெரியதாகி உள்ளிருக்கும் இடம் அதிகரிக்கிறது. இந்த இடத்தை நிரப்புவதற்காக, லங்ஸ் பெரிதாகிறது. இதிலுள்ள ஸ்வாசக் குழாய்களின் அளவு பெரிதாவதால் அதிகரித்த இந்த இடத்தை நிரப்ப, காற்று ஸ்வாசக் குழாய் வழியாக உள்ளே இழுக்கப்படுகிறது. பூரகம் முடிந்ததும் உள்காற்றை வெளியனுப்புதல், அதாவது, ரேசகம் ஆரம்பமாகிறது.

இப்பொழுது மார்பு ஒடுங்கிக் காற்றை வெளியே துரத்துகிறது. பூரகத்திற்குப் பின்பு சாதாரணமாக மிகச் சிறிய ஓய்வு ஏற்படுகிறது. இம்மாதிரியான பூரக ரேசகம்கொண்ட ஸ்வாச நடை வயது வந்த மனிதனிடம், ஒரு நிமிஷத்திற்கு, பதினேழு, பதினெட்டு தடவைகள் ஏற்படுகின்றது. இந்தக் கணக்கில், உடல் நிலை மாருட்டத்திற்கும் வயதிற்கும் தக்கபடி ஏற்றத் தாழ்வு ஏற்படும். அதிக உழைப்பில் ஸ்வாசத்தின் வேகம் அதிகரிக்கும். மனோ நிலைக்கும் ஸ்வாசத்திற்கும் சம்பந்தமுண்டு. ஓரளவில் இந்த ஸ்வாசம், நமது இச்சைக்குக் கட்டுப்பட்டதென்று கூறினாலும், ஒரு கணக்கிற்கு மேல் இதை வெளியில் நிறுத்தவோ, உள்ளே நிறுத்தவோ, நம்மால் முடியாது.

பூரகம்

பூரக காலத்தில் மார்பின் உள்ளளவு, எல்லா திக்குகளிலும் அதிகரிக்கிறது. மேலிருந்து கீழ் நோக்கி விரிவடைகிறது. டையாப்ரம் (Diaphragm) என்ற சதை வளைவால், பக்கங்களில், மார்பெலும்புகளால் (Ribs) பெரிதாகிறது. டையாப்ரம் தான் மார்பையும் வயிற்றையும் இரு குழிகளாகப் பிரித்து வைத்திருக்கிறது. இது குறுகி, தணிந்து, கீழேயுள்ள வயிற்றுக் கருவிகளை யெல்லாம் கீழ் நோக்கித் தள்ளுகிறது. வயிற்றினுள் இறுக்கத்தையும் அளிக்கிறது. இந்த மார்பெலும்புகளில் முன் தட்டை, பின் முதுகெலும்புடன் பிணைக்கப்படாத சில மிதந்து நிற்கும் எலும்புகள் தூக்கப்படுவதால் மார்புக்குழி பக்கங்களில் விரிவடைகிறது. இந்தச் செய்கை, மார்பெலும்பு இணைச் சதைகளாலும் (Deep costal muscles) பின் முதுகு பக்கச் சதைகளாலும் (quadratuslumborum) உண்டாகிறது. பூரகம் அதிக தீர்க்கமாக, தீவிரமாக இருந்தால், ஹிருதயம் அடங்கிய சதைப் பிணைப்பும் (tendon) மற்றும் தன் கோசத்தை ஒட்டியதும்

வயிற்றை நோக்கித் தாழ்த்தப் படுகிறது. வயிற்றுக் கருவிகளும், வயிற்றினுள் இறுக்கமும் டையாப்ரத்தின் சலனத்தைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன.

இதர மார்பு எலும்புகளும் (ribs) பங்கெடுக்கின்றன. ஒவ்வொரு பூரகத்திலும், கீழெலும்பு, மேலெலும்பு முன் இருந்த இடத்திற்கு எழும்பிவிடுகின்றன. இந்த எலும்புகள் தூக்கப்படவே, இவைகளைப் பிணைக்கும் சதைகள் இழுக்கப்படுகின்றன, சாதாரணமாகப் பூரகத்தில் இச்சதைகளே உபயோகமாகின்றன. உழைப்பாலோ, மற்ற எக்காரணத்தாலோ, பூரகம் மிகவும் வலுத்தால், மார்பைச் சுற்றியமைந்த பல பெயர்கள் கொண்ட, பல தொழில்கள் புரியும், சதை வர்க்கங்கள் உபயோகமாகின்றன.

இந்தப் பூரகச் செயலுக்கு, எதிரிடையான பான்மை கொண்டதே ரேசகம். ரேசகமானது சாதாரணமாக முயற்சி யின்றி இயற்கையாக ஏற்படுகிறது. ஒரு ரப்பர் பலூன் (Balloon) பையை வாயில் வைத்து ஊதினால், காற்றின் நிறைவால் உப்புகிறது. வாயிலிருந்து குழாயை எடுத்து, உப்பின பந்தை கையில் பிடித்து நின்றால் வேறு முயற்சி யின்றி, வலுத்து விரிக்கப் பட்ட ரப்பர், இயற்கை நிலைக்குக் குறுகுவதால், காற்று தானாகவே, வெளித் தள்ளப்பட்டுச் சென்றுவிடுகிறது. பூரகத்திற்குக் காரணமான சதைக் கூட்டங்கள், பின்னும் இறுகாது நின்று விடவே, பலூன் போல் ஸ்வபாவத்திற்கு மேல் விரிவடைந்த லங்ஸ், தன் இயற்கை ரப்பர் குண சக்தியால் (Elastic Tendency) குறுகுகின்றது. மார்பும் தன் ஸ்வயகனத்தால் உள்ளடங்கி மார்பெலும்பு பிணைப்புச் சதைகளின் ரப்பர் தன்மையாலும் சிறிதாகிறது.

ரேசகம்

சாதாரண ஓய்வு நிலையில், மார்பின் ரப்பர் தன்மை, லங்ஸின் ரப்பர் தன்மைக்கு எதிரிடையாக இருக்கிறது. தீவிரமாக ரேசகம் செய்யும் பொழுது வயிற்றின் சுவர்ச் சதைகளும் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. காற்று உள் நுழையும் சத்தமும், வெளிச் செல்லும் சத்தமும், சம்பந்தப்பட்ட பாகங்களில் காது வைத்தால் கேட்கலாம். இதன் மாறுபாடு, கோளாறுகளிலிருந்து, லங்ஸ் எக்கதியில் இருக்கிறது என்றும் அறியலாம்.

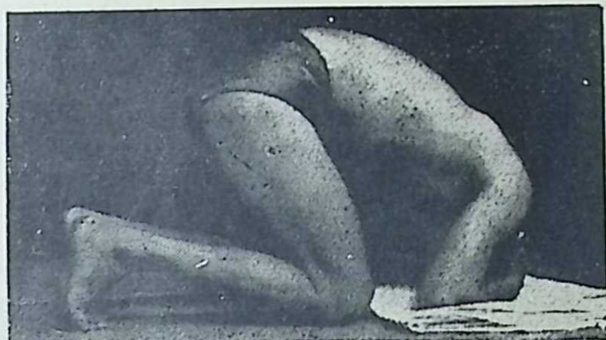
உள் இழுப்பதற்கும், வெளிச் செலுத்து வதற்கும் தூண்டும் சக்தி எது? இந்தச் சக்தி வேகஸ் என்ற மானிட ஆட்சிக்கு உட்படாத நரம்பிலிருப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். யோகம் இதை ஒத்துக் கொள்ளத் தயாரா யில்லை. வேகஸ், இச் சக்தி பாய்வதற்கு வாய்க்காலாக இருக்கலாம். ஆனால் இதுவே

வேகஸ் நரம்பு



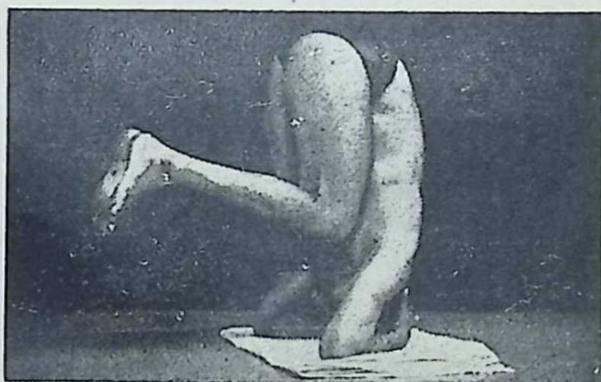
சித்திரம்—118

சிரசாசனம் (முதல் படி)
விரிப்பில் கையூன்றி
மண்டியிட்டது.



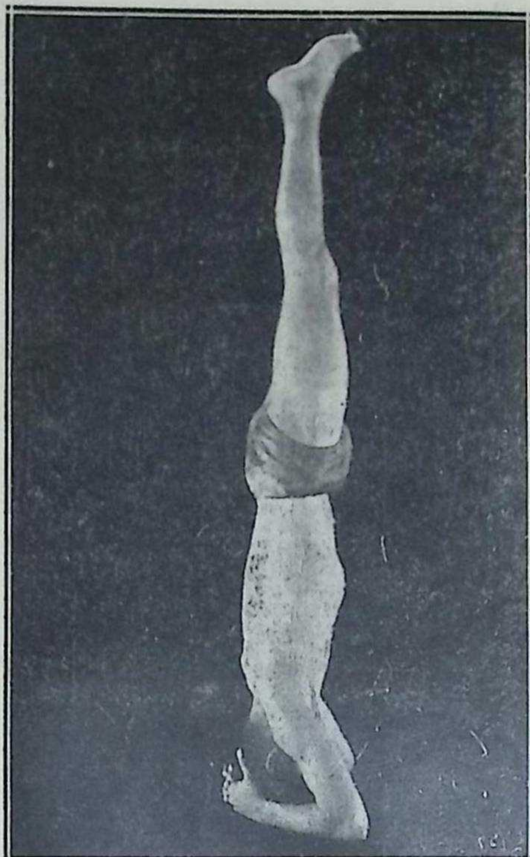
சித்திரம்—119

சிரசாசனம் (2-ம் படி)
விரிப்பில் கையூன்றிய
நிலை.

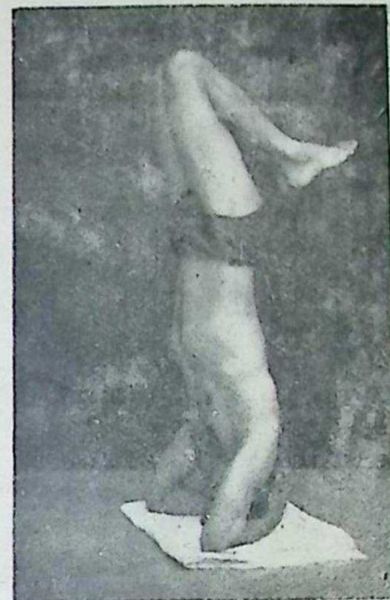


சித்திரம்—120

சிரசாசனம் (3-ம் படி)
தலையூன்றி, கால்
கிளப்பி, முதுகு
நிமிர்ந்து நிற்றல்



சித்திரம்—122 சிரசாசனம் (சம்பூர்ண நிலை)



சித்திரம்--121

சிரசாசனம்—(4-ம் படி) உடல் சிரம் மேல் நிற்க, கால் மட்டும் மடித்திருத்தல்.

சக்தி ஸ்தானமல்ல. லங்ஸை ஆள்வது மனதின் சக்தி. இதற்கு ஸ்தூல அங்கியாக சில மூளை பாகங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 83-வது சித்திரத்தைக் கவனியுங்கள். இதுவே ஸ்வாசக் கருவியின் சித்திர விளக்கம். உயரத்தில்; குரல் ஒலிக்கும் கருவிப் பெட்டி (voice box) இருக்கிறது. அதிலிருந்து வளையங்கள் போட்ட குழாய் போல் ஒரே பருமனாக இறங்குவதே ட்ரகியா அல்லது ப்ரதான ஸ்வாசக் குழாய். இந்த வளையங்கள், இறுகின சதை வளையங்கள் (cartilege rings). அதிலிருந்து இரு கிளைகள்பிரிகின்றன. இவையே பிரதானக் கிளைகள். ஒவ்வொன்றும் ப்ரான்கஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஒரு ப்ரான்கஸ் இடது லங்ஸினுள்ளும், மற்றொன்று வலது லங்ஸினுள்ளும் நுழைகிறது. ஒவ்வொரு பிரதானக் கிளையும், அநேக பொடிக் கிளைக் குழாய்களாகப் பிரிகின்றது. இவைகளை ப்ரான்கியல் ட்யூப்ஸ் என்கிறோம்; ஸ்வாசப் பொடிக் குழாய்களென்று அறியலாம்.

ஒவ்வொரு மிகப் பொடி ஸ்வாசக் குழாயும் ஒரு அங்குலத்தில் முப்பதில் ஒரு பாகம் அகலமுள்ள குழாயில் முடிகிறது. இதற்கு இன்பண்டிபுலம் (Infundibulam) என்று பெயர். இந்தக் குழாயின் சுவர்களிலிருந்து சிறு தட்டைகள் துறுத்தி, இதைப் பல சிறு அறைகளாக, பைகளாகச் செய்கின்றன. இவைகளைக் காற்றுப் பை (Airsacks) என்று அறிய வேண்டும். இந்தக் காற்றுப் பைகளைச் சுற்றிலும் மிகப் பொடி ரத்தக் குழாய்கள் பின்னி யிருக்கின்றன. பல இன்பண்டிபுலம் ஒன்று சேர்ந்து சிறு காது போல் தொங்க இவைகளில் பல சேர்ந்து காது மூடி போலாக, இவைகள் பல சேர்ந்ததே லங்ஸாக அமைகின்றன.

ஒவ்வொரு லங்ஸும் ஒரு சதைப் பையால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. இதன் பெயர் ப்ளூரா. இது இரட்டைப் பை. உள் பை லங்ஸை ஒட்டித் தழுவி நிற்கிறது. வெளிப் பை மார்புக் குழியை ஒட்டியிருக்கிறது. உள் பைக்கும் வெளிப் பைக்கும் மத்தியில் ஒரு திரவ பதார்த்தம் இருந்து, உரசுவதை வழுவழுப்பாய்ச் செய்கிறது. மார்புக் குழிச் சதைகள் நன்றாய் மூடி, பிளவு படாதவரையில் உள்வெளிப் பைகள் ஒட்டி யிருக்கின்றன. இந்த மார்புச் சுவரில் ஒரு துளையிட்டு விட்டால், லங்ஸ் குறுகி ஒடுங்கும். இரு பைகளுக்கு மிடையே காற்றின்மை ஏற்படுவதால், வெளிக் காற்றின் இறுக்கம் லங்ஸை விரியச் செய்து ப்ளூராவின் இரு பைகளையும் ஒட்டச் செய்கிறது. துளையிட்டவுடன், லங்ஸினுள் இறுக்கமும் வெளியிறுக்கமும் ஒன்றாகவே, இயற்கை ஸ்வபாவத்தால், லங்ஸ் தன்னை விரிக்கும், இறுக்க மின்மையால் ஒட்டிக் கொள்கிறது (Collapses). இதன் அதிக

ப்ளூரா

விளக்கங்கள், ப்ளூரசி என்ற நோயின், யோக சிகிச்சைக்கு சம்பந்தப் பட்டவை.

மற்றொரு விஷயம் நாம் அறிய வேண்டும். இந்த லங்ஸிலிருந்து ரேசகம் எவ்வளவு தீவிரமாய்ச் செய்தாலும், எல்லாக் காற்றையும் வெளிச் செலுத்த முடியாது, கொஞ்சம் காற்று இருந்து கொண்டே இருக்கின்றது. உள்ளிழுக்கும் காற்றெல்லாம் இன்பண்டிபுலத்தினுள் நுழைந்து காற்றுப் பைக்குள் செல்வதில்லை. ஒரு

உள் தங்கும் காற்று

பாகம், ஸ்வாசம் பெறும் கிளைக் குழாய்களை நிரப்புவதில் நின்று விடுகிறது. இதே மாதிரியாக, ரேசகத்தில் இச்சிறு காற்றுப் பைகளிலுள்ளவை களெல்லாம் வெளிவருவதில்லை, அவைகளிலுள்ளவை கொஞ்சமும், இதரக் குழாய் களிலுள்ளவையும் வெளித் தள்ளப்படும்.

ஸ்வாசக் கருவி, அமைப்பு, குழாய்கள், ஸ்வாசம் எல்லாம் கவனித்தோம். இன்னும் ஸ்வாசக் குழாய்ச் சதைகளின் குணமும், இச்சதைகள் இறுகுவதும் அறிந்துவிட்டால், ஆஸ்த்மாவின் தன்மை எளிதாய்ப் புரியும். இந்நிலை விளங்கவே, இது எப்படி மருந்தால்

ஸ்வாசக் குழாய்ச் சதைகள்

குண மடையாது என்றும், எப்படி இதன் தர்மங்களை யோகப் பயிற்சி கட்டியாண்டு, சீர்திருத்தம் செய்கிறதென்றும் நாம் அறிவோம். இந்த அறிவு உதித்தவுடன் ஆஸ்த்மாவின் பயம் அகலும்; மருந்து ஊசிகளைத் தேடாது. இந்த ப்ரான்கியல் குழாய்கள் எதிர்பார்க்கும் உதவியை சூக்ஷ்ம யோகப் பயிற்சி முறையால் அளித்து, வெற்றி அடைவோம்.

பெரிய சிறிய ஸ்வாசக் குழாய் களெல்லாம், ஒரு விதமான சதை நாறுகளால் இறுகினால், துவாரம் குறுகிச் சிறுக்கும்; லங்ஸின் காற்றளவும் இதன் வீச்சும் ஒடுங்கும், குறுகும். மிகப் பொடி இன்பண்டிபுலத்திலுள்ள காற்றுப் பைகளிலிருந்து காற்று உள் வெளிச் செல்ல மறுப்பு அதிகரிக்கும்.

வலிப்பு ஏற்பட்டு, ஸ்வாசக் குழாய்களின் சதைகள் இறுகினால், துவாரம் குறுக, பூரகம் வேகமாயும், பலாத்காரமாகவும் உண்டாகும். ஸ்வாசம் வெளிச் செல்லும் காலத்திலோ, இச்சதைகளின் இறுக்கம் இருக்கவே கூடாது. பூரகத்தில் ஒத்துழைக்கும் சதைகள், யாதார்த்தமாயிருக்க, தன் ஒடுங்கும் சக்தியால் லங்ஸ் மெதுவாய்க் காற்றை வெளித் தள்ள வேண்டும். இவ்விரண்டும் தடைபட்ட மருட்ட நிலைதான் ஆஸ்த்மா.

அத்தியாயம்—2. ஆஸ்த்மாவரக் காரணங்கள்

ஸ்வாசக் குழாய்களின் சதைகள் இறுகி, குழாய் விஸ்தீரணம் துவாரம் குறுக, பூரக ரேசகம் தடைப்பட்டுக் குறைவடைகிறது. அதனால், தேவையான அளவு காற்று குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் உள் வெளிச் சலனம் பெறாமல் போக, உடலுக்குப் பிராண வாயுவின் பரி மூதல் குறைந்து, உடலுக்கு ஆபத்தான கரியமல வெளிப் போக்குத் தடையாகி, விஷ நிலைமை உண்டாக்கி, ஆஸ்த்மா என்ற தன்மையால், சித்திரவதை யடைகிறான் ஜீவன்.

உயிர்ப்பிக்கும் பிராணவாயு, சுத்த ரத்தவோட்டம், எங்கு குறை கிறதோ, மாறுபடுகிறதோ அங்கு செத்த அணுக்கள் சேர, கபமாக மாறி ஸ்வாசத்தை இன்னும் தடை செய்கிறது. இவை உடலிலிருந்தால் ஆபத்து என்று, இதை வெளித் தள்ள முயலுகிறது.

இருமல் சுபன் இந்த முயற்சியே இருமல். கபம் வெளிச் செல்லும் வரை ஓயாது. கபம் கெட்டிப்படாமல், வெளி வரா மல் இம்சிக்கிறது. இயற்கை இருமலைத் தூண்டுகிறது. இவைக் கெல் லாம் இடம் கொடுக்க, ஜீவன் படாத பாடு படுகிறான்.

எனவே, இந்த ஸ்வாசத்தை யாளும், வேகஸ் நரம்பைத் தூண்டிச் சரி செய்ய, தற்கால வைத்தியம், ஊசியாலும், மருந்தாலும் முயற்சிக் கிறது. இந்த நிலை ஏற்பட்ட காரணத்தை ஒழித்து, இச்சைக் குட்படாத இந்த சூக்ஷ்ம நரம்பு ஆட்சியை பாதிக்க வழி அறியாததால், இதற்கு ஒளஷதமில்லை, சிகிச்சை இல்லை என்கிறார்கள்.

ஹிருதயத்தையே இஷ்டம் போல் நிறுத்தி, ஸ்வாசமே மணிக் கணக்காய் இல்லாமல், பூமிக்கு அடியிலும் புதைந்து கிடக்க சக்தி அளிக்கும் ஹடயோக சாதனங்களின் பகுதிகளே, நரம்புகளை அதன் மூலம் ஸ்வாசக் குழாய்களை, சதைகளை ஆட்சி கொள்ளும். எனவே 'ஆஸ்த்மா'விற்கு உலகில் யோக சிகிச்சையே விமோசனம்.

ஆஸ்த்மா வருவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு என நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள். இக் காரணங்களை ஆராய்ந்து, முறைப்படி நடந்து கொள்வதால் வலிப்பு, வதையின் கொடூரத்தை சிறிது தடுத்துக் கொள்ளலா மென்பதில் உண்மை உண்டு. ஆனால், இந்த இழுப்பு வரு வதற்கு, வெளிக் காரணங்கள் இரண்டாவது ஸ்தானம் வகிக்கின்றன. முக்கிய காரணம் லங்ஸின் (Lungs) இயற்கை ஆட்சி தாறுமாறானது தான்! இதைச் சரி செய்து விட்டால் வெளிக் காரணங்களில் ஒன்றும் பாதிக்காது. இது சிகிச்சை பெறாத வரை, ஆயுள் முழுவதும், 'இந்தக்

காரணமோ', 'அந்தக் காரணமோ' என்ற ஓயாச் சந்தேக நிபந்தனை களுக்குட் பட்டு நரகத்தில் வாழ நேரிடும்.

யோக சிகிச்சையால் லங்சை சீர் திருத்தம் செய்வதே அவசியம். ஆனால் யோக சிகிச்சையால் போதுமான பலம் ஏற்படும் வரை வலிப்பு, இழுப்பை உண்டாக்கும் காரணங்களை விலக்குவது உசிதமாகும்.

இதர கருவிகள் கேடாலும், தவறு உடல் கோளாறுகளாலும், ஆஸ்த்மா ஏற்படக் கூடுமென்பது வைத்தியர்களின் அபிப்பிராயம். இதில் உண்மை இருக்கிறது. இந்தத் தொகுதியில் சேர்ந்தது, ஜீர்ணக் கேடு. ஜீர்ணக் கருவிகள் கெட்டால் ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டலாம். நம் அனுபவத்திலும் இந்த நோயுள்ளவர் பலர், ஜீரணக் கோளாறுகளால் பாதிக்கப் பட்டு வருந்துகிறார்கள். சிலருக்குப் பல நாட்கள் இவை இருந்த பிறகே, ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டிருப்பதையும் அறிவோம். சில உணவுப் பொருள்கள், இவர்களுக்கு விரோதமாகும். இவைகளை உபயோகித்தால் ஆஸ்த்மா சிரமம் அதிகரிப்பதும், அவைகளை விலக்கினால் வதை குறைவதும் உண்டு. இவ்வர்க்கத்தில் சேர்ந்ததாக, பால், கோதுமை, மீன், சில ரஸமுள்ள பழங்களையும் சேர்க்கலாம். மோர், தயிர் இத்தன்மைக்கு உட்படும்.

ஜீர்ணக் கேட்டை ஒழிக்கும் யோகப் பயிற்சிகளெல்லாம், ஜீர்ணக் கேட்டைக் காரணமாகக் கொண்ட ஆஸ்த்மா நிலையைத் தவிர்க்க ஒத்துழைக்கும். நிபுணர்கள், மனக் கோளாறுகளை (Psychological factors) பிரதான காரணங்களாகக் கருதுகிறார்கள்.

ஸ்வாசக் குழாய் சதைகளை இறுக்கும் ஸ்தானமானது, மிகவும் உணர்ச்சித் திவிரத்திலிருக்கின்றது. சாதாரண மனிதனைப் பாதிக்காத சிறு காரணங்கள் இந்த உணர்ச்சித் திவிரத்தைத் தூண்ட வலிப்பை, இழுப்பை உண்டாக்கும். இந்த மனப்பான்மை மிகவும் சூக்ஷ்மம். அறிவதும் சிரமமாகும். வீட்டில் படாதபாடு படுத்தும் சில ஆஸ்த்மா நிலைகள், ஆஸ்பத்திரியில் நுழைந்து சில ஊசிகள் ஏற்றினதும் தாற்காலிக குணமடைவதைக் கண்டுள்ளார்கள். நர்ஸுகளும், டாக்டர்களும், தடபுடலாய்த் திரிந்து, பல திட்டங்கள் அளிப்பதைக் காண்பதால் தைரியம் உண்டாக, ஆஸ்த்மா குறையும். சில ஊசிகளைக் குத்தினவுடனே, மனப்பான்மை திருப்தியடைய குணம் பெறுவார்.

இந்த மனப்பான்மைப் பேர் வழிகளுக்கு, எத்தனையோ டாக்டர்கள் சுத்தத் தண்ணீரை ஊசியால் ஏற்றி யிருக்கிறார்கள். இதைப் பெற்றதும் மனோ தைரியம் கொண்ட நோயாளிகள், நல்ல மருந்து உட்செலுத்தப்பட்டதாக நினைத்துத் தங்கள் மனோ ராஜ்யத்தால் குணமடைந்திருக்கிறார்களாம்!

ஒரு தாய்க்கு இரண்டு பிள்ளைகள் இருந்தார்களாம். ஒருவனுக்கு ஆஸ்த்மா ; அந்தப் பையனைத் தாயார் மிகவும் ஆதரித்து அணைத்து, கொஞ்சி அருமைப் பதார்த்தங்களை அளிப்பதை மற்றொரு பையன் கண்டான். தனக்கும் ஊட்டப் படுமென்று சிந்தித் திருந்தானும். இந்த நிலையையே சிந்தித்து, இதன் வரவிற்கு ஆசைப்பட்டு நின்றிருந்த இப் பையன், உண்மையாகவே ஆஸ்த்மா நிலையை அடைந்து விட்டான். இவர் களின் குடும்ப வைத்தியர் நிரம்ப புத்திசாலி. தீவிரமாய் விசாரிக்கவே, விஷயம் தெரிந்து, பையன் தனக்குத் தானே செய்து கொண்ட தீங்கை விளக்க, தாய்க்கும் நடந்து கொள்ள குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட, சில நாட்களில் இந்த நிலை அகன்றதாம்.

மனக் கவலை, வாழ்க்கையில் ஏமாற்றம், சிலரைக் கண்டால் ஏற்படும் அருவருப்பு, பகை, இவைகளெல்லாம் ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்கும் என்று நிபுணர்கள் ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். டிரில் கிளாசுக்கு டிமிக்கி யடிக்க, நோய் கொண்டாடும் மனப்பான்மை, அனுதாபம் பெறவோ, இஷ்ட மில்லாத வேலைகளினின்றும் கடமையினின்றும் நழுவுவதற்கோ, ஆஸ்த் மாவை உண்டாக்கிக் கொள்ளுமாம். வைத்தியர்களுக்கு நாம் சட்டமிட வரவில்லை. ஆனால் தனக்குத் தானே சிகிச்சை தேடி நல்ல நிலையை அடைய விரும்பும் இந் நோயாளிக்குச் சில புத்திமதிகளைக் கூறுவது அவசியமாகிறது. தன் வாழ்க்கையை, தன் நடத்தையை, தன் கொள்கை களை, தனது ஏற்றத்தாழ்வை சிந்தித்து, காரணங்களை விலக்கிக் கொள் வது அவசியமாகும். இதற்கு நம் **'சாந்தி யோக'** நூலில் கூறியுள்ள முறைகள் மிக்க அனுகூலமாக இருக்கும்.

ஆஸ்த்மா வருவதற்கும், அதிகரிப்பதற்கும் மனக் கோளாறுகள், கவலைகள் காரணமாகு மென்றும் கூறினோம், இந் நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்க வரும் குடும்ப வைத்தியர் இவைகளைச் சீர் தூக்கிக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். தற்கால வைத்தியர்கள், பெரும் பான்மையாக ஊசியேற்று வதையே அறிந்தவர்களாக இதை மட்டும் செய்கிறார்கள். பணம் கட்டி வீட் டிற்கு அழைத்து வந்தாலும், காலில் கஞ்சியைக் கொட்டிக் கொண்டவர் மாதிரியாக எதையோ கூறி விட்டு மற்றொரு வீட்டிற்கு 'விஸிட்' முடிக் கத் துடிப்பதைக் காண்கிறோம். உடலாராய்ச்சியையே சரியாகச் செய் யாது, 'பேஷண்ட்' வாயைத் திறக்கு முன் மருந்துச் சீட்டை வரைந்து முடிப்பதையும் காண்கிறோம்.

மனக் கவலை

வைத்தியர்களுக்குக் காலக் குறைவு சிறிது காரணமா யிருந்தாலும் அதிகமாய்த் தொழில் செய்து முன்னேறத் தூண்டும். அவசரமும் ஆசை யும், தேசத்தில் வைத்தியர்களின் குறைவும், இவர்களிடம் பொறுமை

யின்மையும், வைத்திய முன்னேற்ற விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளைத் தெரிந்து நடக்காத அறியாமையும் மிகக் கேட்டை விளைவிக்கின்றன. ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டு விட்டால் வைத்தியர் காரணங்களைத் தீர ஆராய்ச்சி செய்யா விட்டாலும், அறிவுள்ள நோயாளியோ அல்லது நோய் ஏற்பட்டுள்ள இடத்து குடும்பத் தலைவர், தலைவியோ கீழே கூறப்படும் விதிகளை அனுஷ்டித்தால் நோயைச் சீக்கிரம் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாம். வைத்தியரைக் காட்டிலும் குடும்பத் தலைவர், தலைவி இந்த ஆராய்ச்சி செய்ய மிகவும் தகுதியுள்ளவ ராவார்கள்.

குடும்பக் காரணம்

இந்த நோய் தாக்கப்பட்டவன் குடும்பத்தாருடனும், சிநேகிதர்களுடனும் எந்த சம்பந்தம், சரசத்துட னிருக்கிறான்; தொழில் எஜமானனுடன் சம்பந்தம், பொருளாதார நிலைகள், தன் உடல் நிலையைப் பற்றி நோயாளியின் சொந்த அபிப்பிராயம் என்று இம்மாதிரியான பகுதிகளில் அறிவைச் செலுத்தி விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். சில வைத்திய நிபுணர்களின் அபிப்பிராயப்படி கீழ்க்கண்ட வினாக்களுக்கு நோயாளியிடமிருந்து விடைகளைப் பெற முயன்று, எந்த மனக் கோளாறுகள் எம்மட்டும் ஆஸ்த்மா உண்டாகவும், அதிகரிக்கவும் காரணமாகின்றன என்பதைத் தெரியச் சட்ட மிடுகிறார்கள்.

ஆஸ்த்மாவைத் தவிர வேறு விதத்தில் துடிப்பாகவும், பட படப்பாகவும் இருப்பதாக நோயாளி தெரிவிக்கிறாரா? ஏதாவது தனிப்பட்ட சம்பவம், அல்லது மனோநிலை இவருக்கு ஆஸ்த்மாவை உடனே வரச் செய்கிறதா? அதிகச் சிந்தனை, கவலை, சங்கடமான மனப் பான்மையாலேயே இவர் தினசரி வழக்கமாய் வாழ்க்கை நடத்துகிறாரா? தம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் நிலைக்குத் தக்கபடி தம்மை மாற்றிப் பிணைத்து வாழச் சக்தியற்றவராக யிருக்கிறாரா? இவரது இல்லற வாழ்க்கை போகம் திருப்திகரமா யிருக்கிறதா? குழந்தையி லிருந்தே நரம்புக் கோளாறுகளுக் குட்பட்டவரா? இவர் மனக் குறுக்குகளை யறிய சின்னங்க ளிருக்கின்றனவா? இவர் மன சமாதான நிலை பெற்றவரா? இவர் குடும்பமே நரம்புக்கேடு நோய்களுக்குட் பட்டதா? மற்றும் இந்த நோயாளி எத்தகைய மனிதரர்? கோப தாபங்கள் அதிக முள்ளவரா? ஸ்திர புத்தி யற்றவரா? ஏன் குறித்த காலத்தில் நோய் கொண்டார்; இந்த முதல் முதல் நோய் கொள்ளும் தருணத்திற்கு முன்பு என்ன நடத்தை, என்ன சம்பவங்கள் நடந்தன. எதைக் கைப்பற்ற இந்த நோய்–நிலையை, இம் மனிதர் உபயோகிக்கிறார் என தீர விசாரித் தறிவது அவசியம்,

மேலும் இந்த ஆராய்ச்சியால் கிடைக்கும் விடைகளால் நோயாளியின் நிலையை, நோயின் கொடூரத்தைத் தீர்க்க உபயோகிக்கலாம். குழந்தைகள் விஷயத்தில் இந்த வழிகள் மிக்க பலனைக் கொடுக்கும்.

இத்துடன் ஆராய்ச்சி நிற்பதற்கில்லை. யோக சிகிச்சை இந்தக் காரணங்களை யெல்லாம் பொருட் படுத்தாது பலனைத் தரக் கூடியதாயிருந்தாலும், சிகிச்சை ஆரம்ப காலத்தில், வேதனையைக் குறைக்கவும், சீக்கிரம் குணமடையவும், யோக சிகிச்சைக்கும் இந்த ஆராய்ச்சி முக்கியமாகும். சில சமயங்களில் இந்த ஆஸ்த்மா, இதரப் பொருள்களால் சூக்ஷ்மமாய் பாதிக்கப்படும். ஒரு புஷ்டி தரும் பொருள், ஏதாவது மருந்து (அஸ்பைரின்) முதலியவை ஆஸ்த்மாவை உண்டாக்கலாம். முதல் முதல் ஆஸ்த்மா வந்ததை தீவிரமாய்ச் சோதனை செய்வது

அல்லர்ஜீ

அவசியமாகும். அதிக இளம் பிராயத்தில் ஆஸ்த்மா ஏற்படுமேயானால், ஏதோ ஒத்துக் கொள்ளாத பொருள் காரணமென்று அதிகமாக நிச்சயிக்கலாம். கரப்பான் (Eczema), சில ஜுரங்கள், இருந்திருந்தாலும் குடும்பத்திலேயே பொருள்கள் பிடிக்காததாயிருந் தாலும், ஆஸ்த்மாவிற்குக் காரணங்கள் ஏற்படும்.

இந்த ஒத்துக்கொள்ளாத பொருள் உட் செல்வதாக யிருக்கலாம். அல்லது உள் ஸ்வாச வாசனைக் குட்பட்டதாகவும் இருக்கலாம். அபூர்வமாயுள்ள உண்ணும் பொருளானால், இந்த ஆஸ்த்மா தூண்டும் பொருளைச் சீக்கிரம் கண்டு பிடித்து விலக்கலாம். கோதுமை, முட்டை, பால் போன்ற சாதாரணப் பொருளானால், எது ஆஸ்த்மா தூண்டுகிற தென்று கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமாகும். இவை இயற்கை ரூபமாகவோ, மாறுபட்டோ, உணவில் கலந்து கொள்கின்றன.

வைத்திய நிபுணர்கள் இந்த சாதாரணப் பொருள்களில், எது ஒத்துக் கொள்வதில்லை யென்பதைக் கண்டு பிடிக்க சில சூழ்ச்சிகள் சொல்லுகிறார்கள், அவசியமிருந்தால் இந்தச் சோதனை செய்து, ஒத்துக்கொள்ளாததை யோக சிகிச்சையின் வீரியம் வலுக்கும்வரை ஒதுக்கி வைக்கலாம். நோயாளிக்கு மலப்போக்கு நன்றாகப் போன பிறகு, ஒன்றிரண்டு சாதாரணப் பொருள்களை மட்டும் பிரதான உணவாக அளிக்கவேண்டும், ஆரஞ்சு ரசம் ஒத்துக் கொண்டால் அதையே கொடுக்கலாம். மூன்று நான்கு நாட்களுக்கு இதிலேயே இருந்த பிறகு, சாப்பாட்டில், மற்றொரு உணவுப் பொருளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி தினமும் ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வந்து, நிலை எவ்வாறு மாறுதலடைகிற தென்று ஆராய்ந்தால் ஒத்துக்கொள்ளாத, ஆஸ்த்மாவை வரவழைக்கும் அல்லது அதை அதிகரிக்கும் உணவை தனிப்படுத்தி

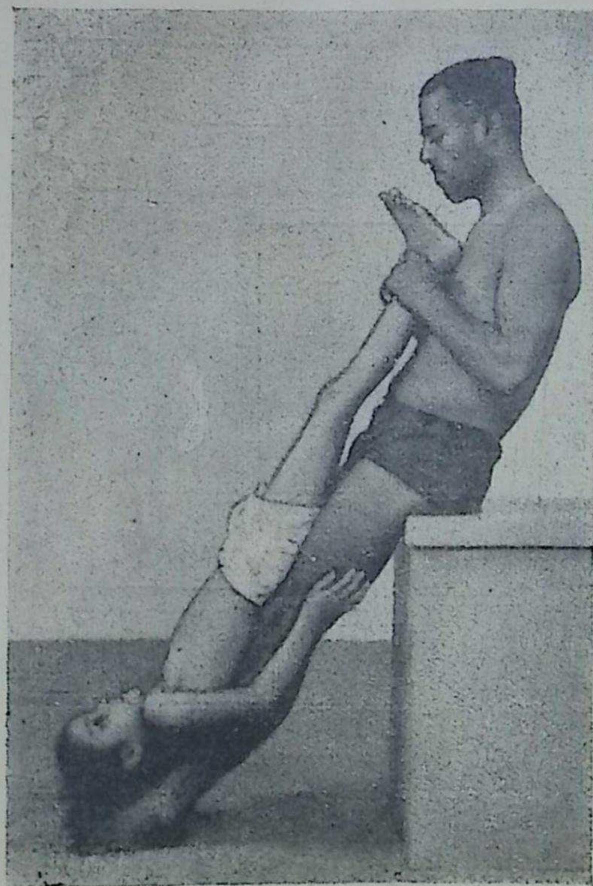
விடலாம். தணிப்படுத்திய பிறகு, இதை உணவிலிருந்து அறவே விலக்க லாம். அல்லது இது அவசியமானுல், குறைத்து உபயோகிக்கலாம்.

ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுப் பொருள் உள்ளிழுக்கப் படுவதால் 'ஆஸ்த்மா' நிலை ஏற்படலாம், அதிகரிக்கலாம். ஜீரணக் கருவி மார்க்க மாய் உட்சென்று கஷ்டப்படுத்துவது குழந்தைகளிடத்தில் சாதாரண மாகும். இப்படி வேண்டாத வஸ்துக்களில் கோதுமை, முட்டை, பாலு டன் சாகலெட், பீன்ஸ், உருளைக் கிழங்கும், புலால் உண்பவர்களுக்குப் பன்றி, மாட்டு மாமிசங்களும் சேரும். சிறு வயதிலும் இளம் பிராயத் திலும் ஆஸ்த்மா நிலை உண்டாவதற்கு ஸ்வாசிப்பதில் சம்பந்தப் பட்டவை முக்கியமாகும். குதிரைக் கூளம், குப்பை இறகுகள் (Feathers), வீட்டுத் தூசி, பூத்தண்டின் தூள்கள், நடு வயதிலும், வயோதிகத்திலும் நெடு நாள் பதிந்துள்ள தொத்து நோய்களாலும் ஏற்படலாம்.

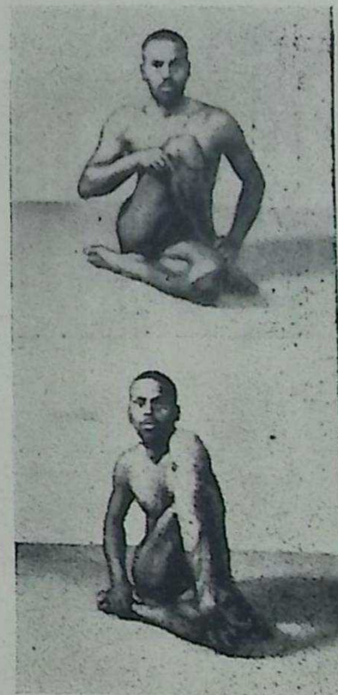
நோயாளியின் அபிப்பிராயத்தை, நோய்க் காரணத்தைக் கண்டு பிடிக்க உபயோகிக்க வேண்டு மென்று கூறுகிறோம். ஆனுல் அநேக காலங்களில் இவர்கள் அபிப்பிராயம் தவருக இருக்கும். மனப்பிரமையே ஆஸ்த்மா உண்டாக்க, இதை மற்ருெரு காரணத்தால் என்று கருதுவார் கள். ஒரு நோயாளி ரோஜாவின் வாசனை ஆஸ்த்மாவை தனக்கு உண் டாக்குகிறதென்று கருதினுனும். இதைப் பரீட்சிக்க ஒரு நேர்த்தியான காகிதத்தால், இயற்கை மலரைப் போல் காணும் ரோஜாவைக் கொண்டு வர, இதைக் கண்டதும் இவனுக்கு ஆஸ்த்மா உண்டாயிற்ரும். எனவே காரணம் ரோஜாவிலிருந்து வரும் வாசனை யல்ல, மனப்பான்மையே.

ஆஸ்த்மா முறைகளைச் சிகிச்சை முறைகளால் அடக்க முடியாவிடில் இந்த சில்லறை வாய்க்கால்களில் புக வேண்டு மென்றும், இல்லையேல் காலம், பண விரயம் ஏற்படுமென்றும் வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிருர் கள். நாம் கூறுவதும் இதுவே. யோக சிகிச்சையால் இதர சோதனை என் சமாளிக்கக் கூடிய நிலைமை, தீவிரமான இந்த இதர சோதனைகளுக்கு உட்படுத்த அவசியமில்லை. அள வுக்கு மீறி வதை ஏற்படும் காலத்திலும், சிகிச்சை ஆரம்பத்திலும், யோக சிகிச்சைக்கும் தாமத பலன் ஏற்படும் பொழுதும் மேற்கூறிய ஆராய்ச்சி உசிதமாகும். மேல் நோக்காக விளங்கக் கூடிய சில விலக்கத் திட்டங் களை தெரிந்த மட்டில் அனுஷ்டிப்பது அனுவசியமென்று புறக்கணிக்க வேண்டாம்.

ஒத்துக் கொள்ளாத வஸ்துக்களை, உட்கொள்ளவோ ஸ்வாசிக்கவோ, தவிர்க்க முடியாத அவசியமேற்பட்டால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இவை களை உபயோகித்து, உடலுக்கு அறிமுகப்படுத்தி இதனுலேற்படும்



சித்திரம்—123
சிறு குழந்தைகளுக்குச் சிரசாசனம் கொடுத்தல்



சித்திரம்—125
அர்த்தமத்ஸ்யேந்த்ராசனம்
(முதல் படிகள்)



சித்திரம்—124.

அர்க்க மக்ச்யேங்க்ராசனம்.

கெடுதல் தூண்டுதலை ஒழிக்க வேண்டும். மூக்கின் நிலையால் ஆஸ்த்மா வும், ஆஸ்த்மா அடிக்கடி நேர, மூக்கின் கேடும் ஏற்படலாம். அனு ரோக்கிய அதி உணர்ச்சியால் தூசி, குளிர் காற்று முதலியவை மூக்கை உறுத்தி ஆஸ்த்மாவை வரவழைக்கலாம். மூக்கின் கோளாறுகளுக்கு, ரண சிகிச்சையை சர்வ சாதாரணமாக உபயோகிப்பதை வைத்திய நிபுணர்கள் கண்டனம் செய்கிறார்கள். ஆஸ்த்மா வருவதற்கு முன், மூக்கின் நிலை உறுத்தல், நீரொழுகுதல், தும்மல் ஏற்படுதல், இவை வருஷத்தில் எந்தப் பருவங்களில் எம்மாதங்களில் உண்டாகின்றன என்பதையும், தூசிபடிந்த ஆகாசத்தின் சேஷ்டையையும், ஆராய்ந்தால், பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் அமைத்துக் கொள்ளலாம். மூக்குக் கேட்டால் ஸ்வாசத் தடை ஏற்படுவதும் ஆஸ்த்மாவைத் தூண்டலாம்,

ஜீர்ண வெளிப் போக்குக் காரணங்களை முன்பே கூறினோம். ஏதாவது உணவுப் பொருள் அஜீர்ணத்தை உண்டாக்கலாம். அல்லது மலச்சிக்கல், ஜீர்ணக் கேடு, சில நரம்புகள், வலைகளை எதிரிடையாய்த் தாக்க ஆஸ்த்மா உண்டாக இடமுண்டு. ஆஸ்த்மா நோயாளிகள், காலை, நடுப் பகல் உண்பதை திடமானதாயும் இரவில் உண்பதை எளியதாகவும் அமைத்துக் கொள்வது அவசியம். இரவில் படுப்பதற்கு இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு முன்பே உண்டுவிட வேண்டும். இஷ்டம்போல் உசித மானதைச் சாப்பிட்டாலும், நோயாளி தனக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத பொருளையும், அஜீர்ணம், உப்புசம், வாயு உண்டாக்கும் வஸ்துக்களையும் அறவே விலக்க வேண்டும். தடித்த உணவுத் திட்டங்கள் உசிதமில்லை. ஜீர்ணக்கேடு, மலச்சிக்கல் இருந்தால், இவைகளுக்கும், யோக சிகிச்சை யில் பயிற்சிகள் கூட்டிப் பழக வேண்டும்.

போதுத் திட்டம்

ஆஸ்த்மா சிகிச்சையில், சில பொதுத் திட்டங்கள் அனுஷ்டிப்பது அவசியமாகும். உடல் களைப்பு, நரம்பு சக்திக்கு அதிக சிரமம் இல்லா மல், தினசரி வாழ்க்கையையும், தொழிலையும், உழைப்பையும் சீர்திருத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நோயாளிக் கும் இது தனிப்பட்ட முறையாகும். குழந்தைகளுக் குச் சிறிது காலம், யோக சிகிச்சையுடன் மின்சார சூர்ய கிரண சக்தி தினம் அளிக்கலாம். இது மழை காலங்களில் முக்கிய மாகும். இது பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க ஒரு வழியாகும். காட் லிவர் அல்லது ஷார்க் லிவர் ஆயில், புளிப்பு (yeast), அயசத்து நிறைந்த உணவுப் பொருள்கள் இவைகளும் நன்மை கொடுத்து, யோக சிகிச்சையுடன் ஒத்துழைக்கும்.

சீதோஷ்ண ஸ்திதியும் ஆஸ்த்மாவில் அதிகப் பங்கெடுத்துக் கொள் கிறது. சீதோஷ்ணங்கள், சிரமப்படுத்தினாலும், யோக சிகிச்சையின் தீவிர

ஒத்துக்கொள்ளாத ஊர்

பலத்தை இவை குறைக்க முடியாது. ஒத்துக் கொள்ளாத சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலும், யோக சிகிச்சை, நோயை வெல்லுமென்பதில் சந்தேகமில்லை. காய்ந்த நீரற்ற அடிக்கடி அதிகம் மாருத நிலை கொண்ட ஆகாயம் நன்மையாகும். மழை கொட்டிக் கொண்டிருந்தாலும், சில ஊர்களில் ஈரத் துணி காயும். வெய்யிலடித்தாலும் கொழும்பு போன்ற சில இடங்களில் துணி உலராது. ஈரம் ஆகாயத்தில் அதிகமாகக் கலந்திருக்கும்.

மலைப் பிரதேசமாக சுமார் 3000 அடி உயரமாக ஊர் அமைந்திருந்தால், இந்த நோயாளிகளுக்குப் பொதுவாக நன்மை காண்கிறதென அறியப் படுகிறது. இத்தகைய குறிப்பிற்கு உட்பட்டதே, மைசூர் ராஜதானியின் தலை நகரமான பெங்களூர். இதன் உயரம் 2900 அடியிலிருந்து 3100க்குள் இருக்கிறது. ஆகாயத்தில் ஈரம் அதிகமில்லாது காய்ந்த நிலை கொண்டது. ஆனல் எந்த இடம் ஒத்துக் கொள்வதென்பது நோயாளியைப் பொறுத்ததாகவும் உள்ளது. இந்த இடம், அந்த இடமென்பதும், மனப் பான்மையாகவு மிருக்கும்.

யோக முறைகள்

ஆஸ்த்மாவில் ஸ்வாசத் தடையே முக்கிய அம்சம் என்று விளக்கினேம். ஸ்வாச நடத்தை, நரம்புகள், சாதாரண மனித இச்சைக்கு உட்பட்டதல்ல. மிகவும் சூக்ஷ்மமாய் வேலை செய்பவை. ஆனல் காற்று உட் செல்லவும், வெளிச் செல்லவும், பல விதமான சதைகள், லங்ஸை விரிக்க குறுக்க ஆதாரமாக நிற்கின்றன வென்றும் ஆராய்ந்தோம். நோயாளிக்கு சிகிச்சையாக இடப்படும் ஆசனங்கள், இந்த விளக்கங்களை நன்கு உபயோகிக்கின்றன. இத் தொழிலில் மார்புச் சதைகள், முதுகுச் சதைகள், மார்புக் கூட்டின் இணைப்புச் சதைகள் (Inter costal) டையாப்ரம், எல்லாம் ஈடுபடுகின்றன. நேராக லங்ஸிலுள்ள காற்றுப் பைகளை தாக்கக் கூடிய பயிற்சிக்கு முன்பாக, நோயாளிகள் இச் சதைகளை உபயோகித்து, விரியப் படுத்தி, இவைகளை யாளும் நரம்புகளை கட்டுப் படுத்தி பலனளிக்கும் பயிற்சிகளை முன்பாகப் பெற வேண்டும். மேல் கண்ட குறிப்பிற்குட் பட்டவைகளே, புஜங்காசனம், சலபாசனம், பஸ்சிமோத்தானசனம், ஹலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம். இவ்வாசனங்கள் அனேக தடவைகள் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனந்த ரகஸ்ய மூலமாகவோ, நேரிலோ கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். புஜங்காசனத்தில் தலை, கழுத்து, மேல் முதுகு, நடு முதுகு வரை பின் வளைக்கப்பட்டு, தூக்கி நிறுத்தப் படுகின்றன. இதில் ஸ்வாசச் சதை சில கூட்டங்கள், முக்கியமாக முன் புறத்திலுள்ளவை, இளக்கி நீட்டப்படுகின்றன.

மார்புக் குழியும் விரிகின்றது. இச் சதைகள் மூலமாக லங்ஸை விரியவும், குவியவும் செய்யும் நரம்பு ஆதாரங்கள் சீர்திருத்த மடைகின்றன. புஜங்காசன நிலைக்கு வரும்பொழுது, ஸ்வாசம் சிலருக்குச் சில சமயங்களில் வெளிச் செலுத்தியவாறு இருக்க நேரிடும். பழகப் பழக ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, மார்பை அகலச் செய்து, நிறுத்துவதை லட்சியமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்வாசத் திணறல் இருப்பதால், நோயாளி, ஆசனத்தில் ஸ்வாசத்தை உள்ளிழித்துச் செய்வதா, வெளியிட்டவாறு செய்வதா, எப்பொழுது எந்த உடல் நிலையில், எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்பது முக்கியமாகின்றது. எத்தனை காலம் ஒவ்வொரு ஆசனத்திலிருப்பது? ஸ்வாசத்தைக் கட்டுவதும், விடுவதும், அளவு கால நிர்ணயம் இதெல்லாம் சிகிச்சையை பாதிக்கும். நிலையறியாது கொடுத்தால், இருமல் அதிகரித்து, பதுங்கிய திணறல் வெளிக் கிளம்பும். சலபாசனத்தில், வயிற்றினுள் இறுக்கம் அதிகரிக்கப்பட்டு. டையாப்ரமும், தீவிரமாய் உபயோகிக்கப் படுகிறது. இந்த டையாப்ரம், ஸ்வாசத்தில் அதி முக்கியப் பங்கெடுத்துக் கொள்கிற தென்று, ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ளவும். பஸ்சிமோத்தானாசனத்தில், புஜங்காசனத்திற்கு எதிரிடைச் செயல் கொண்ட சதை கூட்டங்கள் ஆட்சிக்குக் கொண்டு வரப்பட்டு, வீரியம் பெறுகின்றன. அதில் இறுகியும், அதில் இறுகிய சதைக் கூட்டங்கள் இதில் இளகியும் உபயோகமாகும். இறுக்க இளக்கமும், இரு பான்மை சதைக் கூட்டங்களும் தான் ஸ்வாசம் நடக்க, லங்ஸைக் குறுக்கி, விரிக்கும் யந்திரங்கள். ஹலாசனமும், ஸ்வாசச் செயலுக்குப் பலனையளிக்கும். இவ்விரு ஆசனங்களிலும், ஸ்வாச நடை நோயாளிக்கு எவ்வாறிருக்க வேண்டுமென்பது கவனிக்கத் தக்கது. இந்நோய் கொண்ட எல்லோருக்கும், ஒரே விதியெனக் கூறுவது தவறாகும். பாதஹஸ்தாசன மென்பது, நின்ற பஸ்சிமோத்தானாசன மென்று கூறலாம். இதன் தன்மை விவரங்கள் பஸ்சிமோத்தானாசனத்தைப் போலவே. இனி முக்கியமாக ஆஸ்த்மாவை ஒழிக்க, நேராகத் தாக்கும் பயிற்சியே விபரீதகரணி. லங்ஸ், இதயங்களை, சூக்ஷமத்திலிருந்து, ஆளும் நரம்புகள், நரம்பு வலைகள் சீர்திருத்தம் செய்யப்படுகின்றன. எப்படி என்பது வெளி ஆராய்ச்சிக்குப் புலப்பட்டதாக இல்லை, மற்றொரு பெரிய தொழிலை இது செய்கிறது. லங்ஸிலுள்ள சதை அணுக்கள், சதைப் பைகளுக் கெல்லாம் மிகப் பொடி ரத்தக் குழாய்களால். அதிக ரத்தம் பாய்ச்சி, அங்கே தேக்கம் கொடுத்து, உயிர்ப்பித்து உள் மிகப் பொடி நரம்புகளை வீரியப் படுத்தி செத்த அணுக்களைத் துரத்தி, புதுப்பித்தும் பலனளிக்கின்றது. இதன் பயன் அளவு கடந்தது.

இவைகளைச் சில நாட்களோ, சில வாரங்களோ, பிரயோகித்த பிறகே, சர்வாங்காசனத்தைக் கை கொள்ள வேண்டும். இந்த ஆசனம்

வெகு சகஜமாகவும், பலருக்குத் தெரிந்ததாயு முள்ளதே. விஷத் தூண்டு தலால் ஆஸ்த்மா ஏற்பட்டாலும், விஷத்தை சம்ஹரிக்கும். இது தைராய்டு போன்ற குழலற்ற சதைக் கோளங்களையும் (endocine glands), அவைகளின் ரசம், செயல் எல்லாவற்றையும் ஆளுகிற தென்று அறிவோம். ஸ்வாசத்தைத் தாக்கும் சூக்ஷ்ம நரம்பு உழைப்புக் காரணங் களை ஆட்சி கொண்டு சரி செய்வதில் மெத்த வல்லமை பெற்றது. அவசரப் பட்டு முதலிலேயே இதைக் கொடுத்து விட்டால், இருமல் அதிகரிக்க லாம். சர்வாங்காசனம் செய்த பின் மத்ச்யாசனம் செய்யும் வழக்கம், நல்லது. ஆனால், நோய் தீவிரத்தில் இது செய்ய முடியாது. இன் நிலையில் ஸ்வாசிக்க நோயாளி கஷ்டப்படுவார். ஆனால் நோய் சற்று அடங்கியதும் கொடுத்தால் நெஞ்சை, விரித்து லங்ஸை நிரப்பும் இதன் சக்தி அவசியமானது.

அடுத்தபடியாக இன்றியமையாத ஆஸ்த்மாவை வெட்டும் கத்தி, நாடி சுத்தி யென்ற ஸ்வாசப் பயிற்சி. இதன் விவரங்கள், 3-ம் பாகத்தில் விளக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவைகளுக்குத் துணையாக தனுராசனம், அர்த்த மத்ஸ்யேந்த்ராசனம், யோக முத்ரா உபயோகமாகும். நோய் முற்றிலும் கட்டுக்கு வந்த பிறகு, சிரசாசனமும் நல்ல பலனைத் தரும்.

மருந்து கடையில் விற்றாலும், அதை எவ்வளவு அருந்துவது, எப்படி அருந்துவது என்பதை வைத்தியன்தான் சொல்ல முடியும். தாறுமாறாக உட்கொண்டால் பலன் தெரியாது. அதுபோல் என்ன ஆசனங்கள் குணப்படுத்து மென்று நோயாளி தனக்குத் தேவையான நிபுணரிடம் தான் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நேரிலும் கேட்கலாம். ஆனால் மற்ற உடல் கோளாறுகளையும் விளக்க வேண்டும். இந்த நோயுடன் ஹர்னியா, அஜீர்ணம், வயிற்றுப் புண், இதய நோய், மற்றவை யிருந்தால், சிகிச்சை மாறுபாடடையும். உடலை ஊசிகளால் குத்தித் துளைக்க மிக்க ஏழைகளும் பணம் செலவழிக்கின்றனர். உன்னத யோக சிகிச்சையை அறிய சிறு பணச் செலவை பெரிதாய் கருதுவது, நீண்ட நாள் நோயால் வாட இடம் தரும்.

அத்தியாயம்—3. சிகிச்சைத் திட்டம்.

ஆசனத் திட்டம் நோய்களின் உடல் நிலைக்குத் தக்கபடி மாறும்.

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	புஜங்காசனம்	3 லிருந்து 4	4 லிருந்து 6 வினடி
2.	அர்த்த ஹலாசனம்	4 ,, 6	3 ,, 4 ,,

3.	அர்த்த பஸ்சிமோத்தானா	4	,,	6	3	,,	4	வினாடி
4.	விபரீதகரணி	2	,,	4	2	,,	3	நிமிஷம்
5.	பத்மாசனம்	1			1	,,	3	,,

இரண்டாம் படி

1.	புஜங்காசனம்	6			6			வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	6			4			,,
3.	ஹலாசனம்	6			4			,,
4.	விபரீதகரணி	2			3	,,	10	நிமிஷம்
5.	சவாசனம்	1			3	,,	5	,,
6.	பத்மாசனம்	1			3	,,	7	,,
7.	நாடி சுத்தி						5	,,

மூன்றாம் படி

1.	புஜங்காசனம்	6			6			வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	6			6			,,
3.	ஹலாசனம்	6			6			,,
4.	விபரீதகரணி	2			10	,,	15	நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2			2	,,	10	,,
6.	மத்ச்யாசனம்	3			$\frac{1}{4}$	,,	1	,,
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	4			4	,,	6	வினாடி
8.	பத்மாசனம்	1			7			நிமிஷம்
9.	உட்டியானா	4	,,	6	4	,,	6	வினாடி
10.	நௌலி	4	,,	6	4	,,	6	,,
11.	சவாசனம்	1			5	,,	10	நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி						10	,,

நான்காம் படியில்

மாறுதல் :—

1. விபரீதகரணி காலத்தை தடவைக்கு 10 நிமிஷங்களுக்குக் குறைக்கலாம், அல்லது ஒரே தடவையில் 20 நிமிஷங்கள் நிற்கலாம்.
2. மத்ச்யாசனத்திற்குப் பிறகு சிரசாசனம் மூன்று தடவைகள், தடவைக்கு, $\frac{1}{2}$ நிமிஷத்திலிருந்து 5 நிமிஷங்கள் நிற்கப் பழகவும்.
3. நாடி சுத்தியை, ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை செய்யவும்.

4. இத் திட்டங்கள் இரண்டு வாரங்கள் நிறைவேற்றியபின் மூல, உட்டியாண பந்தங்களுடன் நாடி சுத்தி செய்யவும்.

இதை இரண்டு வாரங்கள் பழகிய பின் மூல, ஜாலந்திர, உட்டியாண பந்தங்களுடன், கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம் : 4 லிருந்து 20 வினடிகள்.
கும்பக எண் : 6 லிருந்து 20.

எதிலும் அவசரப்படக் கூடாது. கும்பகப் பிராணுயாமத்தை மேற் கொள்ள, சிகிச்சை ஆரம்பித்து மூன்று மாத காலம், அல்லது, உடல் பல ஹீனமுற்றதானல் ஆறு மாதம், ஒரு வருஷமும் ஆகலாம்.

முழு எண்ணிக்கை நிறுத்தும் காலம் கை கூட, கும்பகப் பிராணுயாமம் ஆரம்பித்து, மூன்று மாதமாகாலாம்.

எல்லாம் உடல் நிலே, நோயாளியைப் பொருத்தது.

மத்ச்யாசனம் தானகச் செய்ய முடியாதபொழுது, உதவியுடன் மூன்று விதமாகச் செய்யலாம். இதன் விளக்கம் 3-ம் பாகத்தில் காணவும்.

உணவுத் திட்டம்.

இத் திட்டம் விதிப்பதே கஷ்டம். ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ் வொரு பொருள் ஒத்துக் கொள்ளாது, இதை அறிந்து அவரவரே சீர் திருத்தம் செய்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

பொதுவாக, காரம், கடுகு, தீட்டுதல், கஞ்சி வடித்தல், காப்பி, டீ, சுருட்டு, புகையிலே, பொடி விலக்க வேண்டும்.

சிகிச்சையின் குணம் தீவிரமாக பயன்படும் வரை, கபனேக் கரைத்து, திணரலே ஒழிக்கும், தற்போதைய சாந்தியான, வழக்கப்பட்ட ஔஷதங் களேச் சேர்க்கலாம். முடிந்த வரையில் இவைகளே, ஒதுக்கி, திணரலேத் தாங்கிக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

ஒத்துக் கொண்டால், பசுவின் பால், பழங்கள், கீரைகள், காட் லிவர் ஆயில், நன்மைதரும்.

இந்த நூலின் கடைசி பாகத்தைப் படித்தால், குணம் பெற்ருேரின் கூற்ருல், எவ்வளவு கடுமையாக இருந்தாலும், இந்த நோயை வெல்ல முடியு மென்ற நம்பிக்கை ஏற்படும்.

(1) விளக்கம் :—

இந்த நோயை, ஆங்கிலப் பெயர்களிட்டு அழைக்கிறோம். இது இரு முக்கியப் பிரிவினைகள் கொண்டுள்ளன. அதாவது, கொனேரியா, (Gonorrhoea), ஸிபிலிஸ் (Syphilis). இது ஒட்டு நோய். விஷக்கிருமி எப்படி உண்டாயிற்றென்று கூறுவாரில்லை. ஆனால் இது, மனிதன், மனிதத் தன்மைகளை மறந்து, மிருகத் தன்மைகளுக்கு இடம் கொடுத்து, இஷ்டம் போல் எவருடனும் புணர்ச்சி செய்வதால், தொத்தி, பரவி, பல சமயங்களில் சந்ததிக்கும், பெற்றோர் சொத்தாக ஏற்படுவது. இது ஒளி மறைவில் தொத்தி, ஒளி மறைவில் வளர்ந்து, ஒளி மறைவில் பரவி, நோயாளியைச் சிதைத்து, சமூகத்தை வாட்டுகின்றது. இந்த நோய் இல்லாத ஊரே இல்லை என்று கூறலாம்.

(2) எச்சரிக்கை :—

இந்த நோய் முற்றினால் பலவித ஆபத்துகள் ஏற்படும். அதிலும் ஸிபிலிஸ் என்பதில், கண், கால், கை, எதுவும் போகலாம். பைத்தியமும் பிடிக்கலாம். வாழ் நாள் முழுவதும், இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் எண்ணத்தை அறவே ஒழிக்க நேரிடும். தவறுதலான சேர்க்கை ஏற்பட்டு விட்டதென்று தெரிந்ததும், ஆண், பெண் கருவிகள், நோய்ச் சின்னங்களை வெளிப்படுத்தியதும், டாக்டரை உடனே ஆலோசனைக்கும், சிகிச்சைக்கும் அணுக வேண்டும். ஆண், பெண் கருவிகள் பட்டிகளால் மூடப்பட்டு இவைகள் கழட்டப்பட்டதும் எரிக்கப்பட வேண்டும்.

(3) அல்லோபதிக் சிகிச்சை :—

அ. கொனேரியா; பென்சிலின் (Pencillin) இன்ஜெக்ஷனால், சில நாட்களுள் இந்த நோய் முற்றிலும் குணமடைகிறதாக இம்முறை விளக்கும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இப்படி ஆவதானால், இது நல்ல சிகிச்சையே. ஆனால் கவனிக்க வேண்டியது. இந்த பென்சிலின் வேறு எதிர்ச் செயலை (Reaction) உடலில் உண்டாக்காமலிருக்க வேண்டும். இந்த கொனேரியா நாள்பட்டு விட்டால், பென்சிலின் முழு குணம் எளிதில் தருகிறதா என்றும் கவனிக்கவும்.

ஆ. ஸிபிலிஸ்: இந்த நோய் பற்றிய முதல் காலங்களில், பென்சிலின் ஏதோ குணம் தருவதாகக் கூறுகிறார்கள். ஆனால் இது குணமாகிவிடு மென்ற அழுத்தமான அபிப்பிராயம், கொனேரியாவுக்குக் கூறுவது போல், இல்லை. அதிலும், இந்த நோய், இரண்டாவது மூன்றாவது நான்காவது காலம் எட்டி விட்டால் அல்லோபதி சிகிச்சை பயனற்றதென்றே கூறலாம்.

(4) நோய் ஆராய்ச்சி :—

இதர வைத்தியங்களுக்கு, வி.டி. (V.D.) தாக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு, கொனேரியாவா, ஸிபிலிசா என்று ஆராய்ச்சி செய்தபின் சிகிச்சை பெற வேண்டும். யோக சிகிச்சைக்கு இந்த அவசியமில்லை. எதானாலும் குணப்படுத்த ஒரே சிகிச்சை தான்.

(5) பொதுக் குறிப்பு :—

இந்த நோயாளி உடனே பிரம்மசர்யத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். ரத்தப் பரிசைஷயால், இந்த நோயில் எவ்வகையும் இல்லையென்று டாக்டர் கூறிய பிறகே, புணர்ச்சியில் ஈடுபடலாம்.

(6) உணவுத் திட்டம் :—

அல்லோபதிக்குப் பத்தியமில்லை யென்று கூறிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் யோக சிகிச்சைக்குப், பத்தியம், மிக்க அவசியமாகின்றது. காரம், கடுகு, எண்ணை, புளி, புலால், கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், சொரக்காய், விலக்கம். உப்பு : அரை உப்பு சேர்க்கவும். பசுவின் பால் மிக்க அவசிய மானது. ஜீர்ணமாகும் முறையில், தானிய உணவிற்குப் பதிலாக, எம்மட்டும், இதை சேர்க்க முடியுமோ, அம்மட்டும் உத்தமமாகும், விரும்பத்தக்கது. பழங்களில், கருப்பு திராக்ஷை உத்தமம். மணத்தக்காளிக் கீரையும், வெள்ளைப் பூண்டும் தினம் சேர்க்கவும்.

(7) கருவிகளுக்கு வெளி சிகிச்சை :—

நோயால் தாக்கப்பட்ட ஆண் பெண் கருவிகளுக்குத் தற்கால சிகிச்சைகள், எந்த வைத்திய முறையிலும் செய்து கொள்ளலாம். யோக சிகிச்சையின் சக்தி அதிகரிக்க, வெளி சிகிச்சைகள் தேவையற்றுப் போகும்.

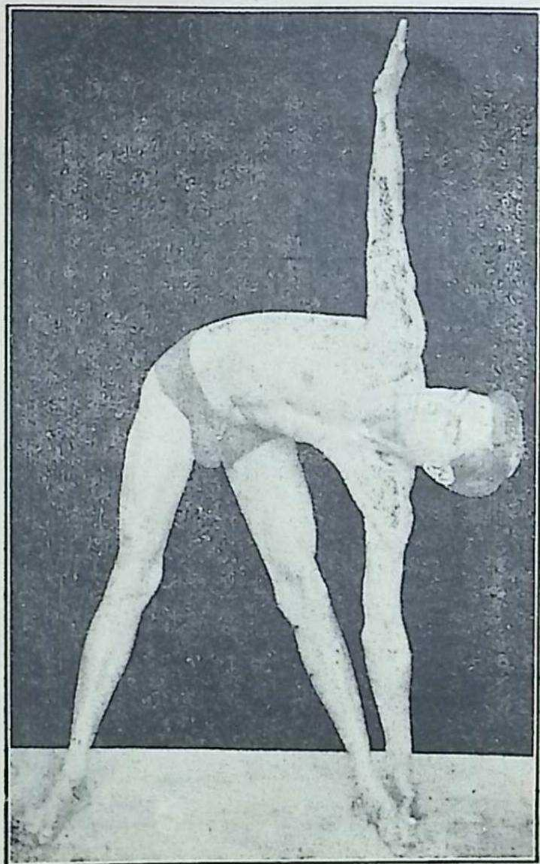
(8) சிகிச்சைத் திட்டம் :—

நோயாளியின் நிலை, உடல் சக்திக்குத் தக்கபடி, சிகிச்சைத் திட்டத்தை முற்றிலுமோ படிப்படியாகவோ மேற்கொள்ள வேண்டும்.

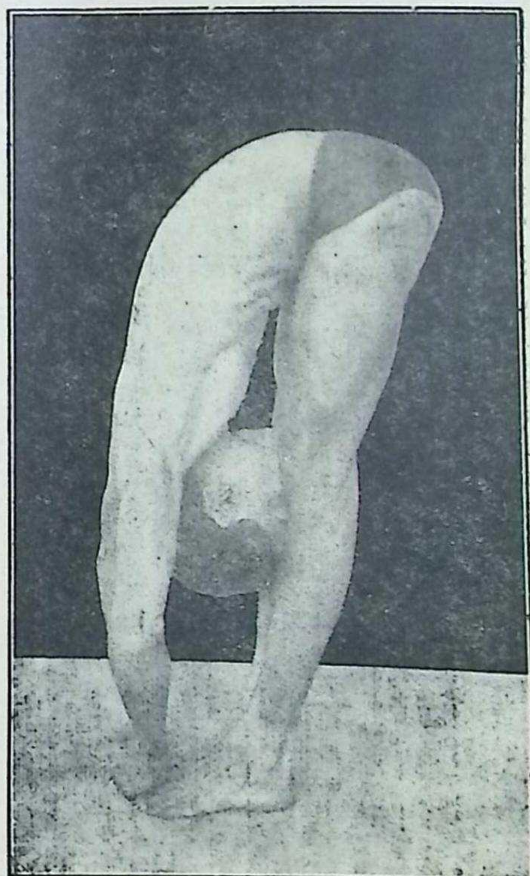
(9) யோக சிகிச்சை :—

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 லிருந்து 10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	3	4 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	4 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்

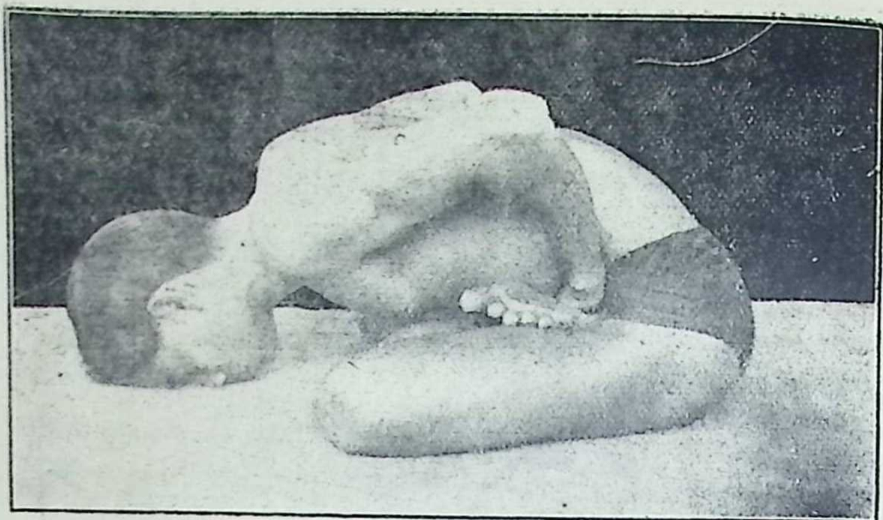
(பழகப் பழக, ஒரே தடவையில், 20-லிருந்து 30 நிமிஷம் வரை நிறுத்தப் பயிலவும்)



சித்திரம்—126 திரிகோணாசனம்



சித்திரம்——127 பாதஹஸ்தாசனம்



சித்திரம்—128 யோகமுத்ரா



சித்திரம்—129 சவாசனம்

5.	மத்ச்யாசனம்	3	¼	2 நிமிஷம்
6.	சிரசாசனம்	2	½	8 ,,
7.	சவாசனம்	1	3	10 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3	20 ,,

சிகிச்சை ஆரம்பித்த எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு.

9.	உட்டியாண	4 லிருந்து 6	4	10 விஞடி
10.	நௌலி சேர்க்கவும்.	4 6	4	10 ,,

இவைகள் பழகிய நான்கு வாரங்களுக்குப் பிறகு மூல, ஜாலந்திர, உட்டியாண பந்தங்களுடன், கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்கவும்.

கும்பக காலம் :	6 லிருந்து 15 விஞடி
கும்பக எண் :	6 15

பழகும் வகைகள் மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.

(10) ஆச்சூர்யமான கடிதம் :—

யோக சிகிச்சை பயன் தருமா என்ற சந்தேகம் தேவை இல்லை, மேகப் படை என்ற இந்தப் படு நோயை, யோகாசனங்களால் துரத்திய ஒரு நண்பர் எழுதியதைப் படித்துப் பாருங்கள்.

இந்தக் கொடும் நோய் தோலை முற்றிலும் கோரமாக மாற்றி விட்டது. பெற்றோருக்கு ஒரே வீடு இருந்தது. இதைத் தவிர வேறு சொத்து கிடையாது. இதை ரூபாய் மூவாயிரத்திற்கு விற்று முழுவதையும் தங்கள் மகனின் நோய் தீர, வைத்தியத்தில் செலவழித்தார்கள், பயனற்றதாயிற்று. இவருடைய அதிர்ஷ்டவசமாய், நண்பர் ஒருவர் **'ஆனந்த ரகஸ்ய'**த்தைத் தர அதை படித்துப் பயிற்சிகள் எல்லாவற்றையும் அதி தீவிரமாய்ச் செய்தார். இரண்டு மாதங்களில் படை அகல, தோல் இயற்கை நிறம் கொள்ள, பெற்றோர் ஆச்சரியப்பட, ஆனந்தம் தாங்காத இவர் தமது அனுபவத்தையும் நன்றியையும் எழுதி யிருந்தார். இதில் ஒரு வார்த்தை குறிக்கப் பட்டிருந்தது.

"இந்த நூல் **ஆனந்த ரகஸ்ய** மட்டுமல்ல. 'ஆனந்த' என்பதை அடித்து, 'தெய்வ' என்று எழுதிக் கொண்டேன்!" என்று கண்டிருந்தது.

Hernia or Rupture.

1. விளக்கம்: சாதாரணமாக ஆண்களுக்கு ஏற்படுவது. சிறு குடலானது அதைத் தாங்கும் வயிற்றுச் சதையில் கிழிதல், அல்லது, பல ஹீனம், அல்லது ஓட்டை ஏற்பட கீழே இறங்கி விடுகிறது. இது இருப்பது, வீக்கத்தால் தெரியும். இடப் பக்கத்திலும் ஆகலாம், வலப் பக்கத்திலும் ஆகலாம், அல்லது இரு பக்கங்களிலும் ஏற்படலாம். ஹர்னியா குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகலாம்.

2. இதன் விதங்கள்: இறங்கும் குடல், தன் தலத்திற்குத்தானே திரும்பலாம். இறங்கிய குடல், கைகளால் தள்ளப்பட, தன் ஸ்தானத்திற்கு ஏறிக் கொள்ளும். இறங்கிய குடல், விரைகள் இருக்கும் தோல் பைக்குள் இறங்கி, மேல் செல்லாது நின்று விடும்,

இந்தக் கடைசி நிலையில் நரக வேதனை உண்டாகி, மரணமும் சம்பவிக்கலாம். உடலை நிலை மாற்றித் தூக்கி வைத்து, உள் தள்ளுதலுக்கிடங்கொடா விட்டால், உடனே ரண சிகிச்சை பயன் தரலாம். நிச்சயம் கூற முடியாது.

3. ஆராய்ச்சி: அடி வயிறு விலாப் பக்கங்களில் வலி ஏற்பட்டால், அதிலும், சிறு உருண்டைகள் போன்ற வீக்கம் தென்பட்டால், உடனே டாக்டரை ஆலோசித்து, இது ஹர்னியாவா என்று தீர்மானித்து, உடனே யோக சிகிச்சையை மேற்.கொள்ளவும்

4. வெளி உதவிகள்: யோக சிகிச்சை தீவிரமாகி பயன் தரும் வரையில், தன் நிலைக்கும், உடலளத்தைக்கும், சரியாக அமைக்கப்பட்ட, 'ட்ரஸ்' (Truss) அல்லது பட்டி, அல்லது பான்டேஜ், அணிந்திருத்தல் நலம். படுத்த காலம் தவிர மற்ற காலங்களில் இதை அணிந்தே வேலை செய்தல் நலம்.

5. எச்சரிக்கை: இந்த நிலை திடீரென்றும் வரலாம். உடனே, அதிக நடை, வேக நடை, ஓட்டம், துவிச்சக்கர வண்டி, மோட்டார் சைகிள் சவாரி, அதிக நேரம் நிற்றல், கனம் தூக்குதல் எல்லாம் விலக்கம். மலச்சிக்கல் வராமல், உணவு ஒழுக்கங்களை திட்டம் செய்து கொள்ளல் நன்மை.

6. முக்கியக் குறிப்பு: இந்தத் திட்டத்தில் குறிக்கப் பட்டவைகளைத் தவிர, வேறு எந்த ஆசனப் பிராணாயாம, மற்ற முறைகளும் செய்யக் கூடாது.

இதை மீறிச் செய்தால் கெடுதி ஏற்படும்.

7. ஆசனத் திட்டம்:

முதல்படி

என்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சவாசனம்	1	5 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	2	3 லிருந்து 15 ,,
3.	சவாசனம்	1	5 ,,

இரண்டாம் படி

என்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	விபரீதகரணி	1	10 ,, 20 ,,
2.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 12 ,,
3.	மத்ச்யாசனம்	2	¼ ,, 1 ,,
4.	சவாசனம்	1	7 ,,

மூன்றும் படி

என்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	விபரீதகரணி	1	20 ,,
2.	சர்வாங்காசனம்	1	20 ,,
3.	மதிச்யாசனம்	1	1 ,,
4.	சிரசாசனம்	2	¼ லிருந்து 8 ,,
5.	சவாசனம்	1	7 ,,

மூன்றும் படித் திட்டம்
இரண்டு மாதங்கள் நடத்திய பின்

ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	நிறுத்தும் காலம்
யோக முத்ரா	3	6 லிருந்து 10 விஞடி
பஸ்சிமோத்தான	3	6 ,, 15 ,,
உட்டியாண	4 லிருந்து 6	4 ,, 10 ,,

சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

8. யோக சிகிச்சையின் விஞ்ஞானம்: சிறு குடலை தன் இருப்பிடம் அதிக காலம் நிறுத்தி, கிழிந்த, பலஹீன சதைக்கு ஓய்வு கொடுக்கிறது. இறங்கிய குடலை, தினம் இருப்பிடம் சேர்க்கிறது. வயிற்றுச் சதைகளை பலப்படுத்துகிறது.

கிழிந்த நிலையை, இயற்கை ஆறுதல் ரசத்தை கக்கச் செய்து, புண், பலஹீனத்தைப் போக்கி, மறுபடி அவ்விடத்தை உறுதிச் சதைகளால் மூடச் செய்கிறது.

9. ரண சிகிச்சை: இது திருப்திகரமானதல்ல, திரும்பி இந்த நிலை வருவதுண்டு. இளம் பிள்ளைகளுக்கு வந்தால், ரண சிகிச்சை சிறிதும் பயனில்லை.

10. உணவுத் திட்டம்: காரம், கடுகு, புலால், விலக்கம். சாதாரண உணவில், காய் கீரைகள் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். பசுவின் பால் இரண்டு வேளைகளாவது சேர்த்தல் அவசியமாகும்.

அத்தியாயம்.1—பெண்மணிகளுக்குச் சில பொன் மொழிகள்.

ஆண் பெண் இருவர் அடங்கியதே சமூகம். இது மேன்மை பெற இருவரும் உடல் திடகாத்திரத்துடன் இருக்க வேண்டும். ஆணை கவனித்துப் பெண்ணை மறக்கிறோம். நம் நாட்டின் உயிர் நிலை குறைந்தே நிற்கின்றது. சமூக உடலின் ஒரு பாகம் இளைத்து, க்ஷீணித்து, நோய் கொண்டாலும், மற்ற பாகமும் இதால் பாதிக்கப்பட்டுக் குன்றும், அபாயத்திற்குள்ளாகும். அதிலும் பிறப்பிக்கும் தர்மத்தை பெண்கள் காக்கிறார்கள். தேசத்தின் பிரஜாபி விருத்தி இவர்கள் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்திருக்கிறது. தாய் தந்தை இருவரும் வீரியம் பெற்றிருந்தால், குழந்தையும் வீரியத்துடன் ஏற்படும். இவ்வுண்மைகளைப் பெரும்பாலும் படித்திருந்தும் கேட்டிருந்தும், நாம் பயன் செய்து கொள்ளவில்லை. சமூகம் விழித்துக் கொள்ளவில்லை.

புராதன காலத்திலிருந்து நம் சமூகம் இவ்வாறிருந்ததில்லை. கல்வியிலும், கலையிலும், உடல் பயிற்சி, அஸ்திர சஸ்திர ப்ரயோகம், ராஜீயம், யோகம், வாகன சவாரிகள், ஆட்டம், ஓட்டம், உரிமை முதலிய எல்லாவற்றிலும் பெண்கள் தகுந்த, ஆண்களுக்கீடான நிலையையும், பொருப்பையும் கண்ணியதையும் பெற்றிருந்தார்கள். நம் சாஸ்திரங்கள், புராணங்கள், சரித்திரங்கள் இவைகளுக்குஅத்தாட்சியாக இருக்கின்றன.

யுக தர்மம் மாறியது. அன்னியர்கள் படையெடுத்தனர். வேதோக்த சனாதன, வீரியத்தை இழந்தோம். குருட்டுப் பழக்கங்கள் மேலேறின. குழம்பிய அடிமை மனதை, முரட்டு சக்தி அதிகரித்த மேல் நாட்டாரின் நாகரிகம் தாக்கியது. நம் பெண் பகுதியை. அடுப்பங் கரைக்கு அடகு வைத்தோம். இவர்களுக்கும் உடல் பயிற்சி, உயிர், உணவு, மன சமாதானம் தேவை என்பதைக் கட்டுடன் மறந்தோம். வறுமை மேலிட்டது. நாடே நோய் கொண்டது. உன்னத, புராதன, மேன்மையிலிருந்து, படிப்படியாக உருண்டு அறியாமை, நோய், குருட்டு வழக்க, கொடிய பழக்கப் படுகுழியில் வாடுகிறோம்,

எல்லாவற்றைக் காட்டிலும், ஆண்கள், நாக்கிற்கும், அறியாமைக்கும், கடைசியாக நோய்க்கும் அடிமையாகத் தாழ்ந்ததே பெரும் காரணம், ஆணே தனக்கு எது நலம், என்று அறியாத பொழுது, அறிந்தும் சீர் திருத்த மனோதிடம் வீரியம் இல்லாத பொழுது, இவரை அண்டிப் பிழைத்துச் சரண் புகுந்த பெண்களின் கதியைக் கேட்பானேன்! கொஞ்சமாவது நல்லுணர்ச்சி திருந்தும் எண்ணம் இருந்தால், பெண்கள் குழந்தை களெல்லாம் மேம்பாடு அடைய வழி யுண்டு.

பெண்கள் தாழ்ந்ததற்கு நாமே காரணம். பெண்களின் உயிர், ஆரோக்கியம், நம்முடைய பொறுப்பு. மனைவி அற்பாயுளில் அழிய, மனை பாழாவது சகஜம், குழந்தைகளின் கதி என்ன? அதற்குப்பின் குடும்பத் தலைவனுக்குத் தான் சாந்தி, சுகம் ஏது? பெண்கள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முதல் முயற்சி ஆண்களிடமிருந்து வர வேண்டும். கோணக்கால் பாட்டிகளின், சோம்பேறிகளின் வம்பை கவனியாது, ஈஸ்வர தர்மமெனக் கருதி, இவர்களுக்குத் தேவையான பயிற்சி, இதற்குகந்த நூல்கள், வெளிச் சலனம், உணவுச் சீர்திருத்தம் எல்லாம் அளிக்க வேண்டும். இத்தலை முறையில் அரை குறை சீர்திருத்தம் துவக்கினாலும், வரும் தலை முறையாவது, வீரப் பெண்களும், சூர ஆண்களுமாக நம் நாடு ஒளிபெற முடியும்.

பெண்மணிகளே! சிருஷ்டி, ஸ்திதி, லயம் மூன்றையும் அடக்கியவள் அன்னை சக்தி. சக்தி ஸ்வரூபம் நீங்கள். பார்ப்பதற்கு வலி வற்றவர் போல் இருந்தாலும், உண்மையில் உங்கள் சக்திக்குப் பணிந்தவர், பலிஷ்டர்–மாந்தர். வலுத்த உடல், வீர மனம், குன்றுச் சுகம், உம்முடைய பிறப்புரிமைகள்! வீட்டிற்கு எஜமானி நீங்கள். ''வீடு'' என்பதற்கு ''முக்தி'' என்பதும் பொருள். ஆத்மார்த்தமும் நீங்கள் மனம் வைத்தால் கை கூடும். ஆண் சீர்திருத்த மடையவோ, அவர் ஒத்தாசைக்கோ, எதிர்பார்த்துச் சோம்பலில் வாழ்வது தர்மமாகாது.

ஏன் பலஹீனம்? எதற்கு உங்களை வாட்டும் இந்நோய்? தீட்டு காலத்தில் வதையுற வேண்டு மென வீதியா? கருச் சிதைந்து கஷ்டமுற வேண்டுமென்பது என்ன சட்டமா? சுகப் பிரசவ மென்பது, அபூர்வமாகவே இருக்க வேண்டுமா? மாதங்கள் சுமந்து மருந்து, மாயம் கூட்டி, மகனைப் பெற்று, மடி மேல் கொஞ்சி, மதலைச் சொல்லால் களித்து, வயோதிகத்தில், சுகக் காப்பிற்கென நீடூழி காலம் வாழ்ந்திராது, குழந்தையைப் பெற்றவுடன் பரலோகம் சேர்ப்பிப்பது தான் தர்மமா?

இல்லவே யில்லை! நீங்கள் சுகமாய் வாழ, யோகம் ஒத்துழைக்க, காத்து, கை நீட்டி நிற்கின்றது. பற்றுங்கள் எளிதில், மேன்மை அடையுங்கள். மேல் நாட்டாருக்கும் நமக்கும், இவ்விஷயங்களில் பெண்கள், குழந்தைகள் ஆயுள் கணக்கில் அதிக வித்தியாசமுள்ளது, சம்பத்தும், சுதந்திரமும், மேல் நாட்டாருக்கு அதிக ஒத்தாசை தருகின்றன. எனினும் இவை, குன்றி யிருந்தாலும், சோம்பல் அறியாமை, இல்லா திருந்தால் பாதிக்கு மேல், நாம் இன்னும், உன்னதத்தில் இருக்கலாம்.

இது வரையில் கவனித்து வந்த நோய் சிகிச்சை களெல்லாம், பொதுவாக ஆண், பெண் சமய உசிதம் போல் குழந்தைகளுக்கும், ஒன்றே.

ஆனால், இயற்கை கொடுத்த பொறுப்பாலும், உடலமைப்பாலும் பெண்களுக்கு மட்டும் சில தனிப்பட்ட நிலைகளும், உபாதிகளும் உண்டு. இவைகளை முக்கியமாக மூன்று தலைப்புகளில் பிரிக்கலாம். (1) திட்டு சம்பந்த நோய்கள். (2) கருச் சிதைவு, கஷ்டப் பிரசவம். (3) திட்டு நிற்றல் கோளாறுகள். சரீர அமைப்பில் ஆரோக்கியத்திற்காக, இத்திட்டு குறித்த காலங்களில் திருப்தியாக, தவறாது, சிரமமின்றி நடக்க வேண்டும். மாதமொரு முறை ஏற்படுவதில்லை. தாறுமாறாகத் தவறியுண்டாகும். திருப்தியாக இராது. இவை எல்லா வற்றையும் காட்டிலும், இத்திட்டுக் காலத்தில், பலர் படும்பாடு சொல்ல முடியாது. தலைவலி, வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, அன்னத் துவேஷம், குரங்கு குணங்கள் என்ற பல பாதையில் வாட்டும். திட்டிற்கு முன்பும் உடல் நலம் கெடும்; பின்பும் கோளாறுகள் உண்டு.

மிக்க எளிதாய் மூன்று, நான்கு வாரத்திற்குள் இக் குறைகளை நீக்கி விடலாம். அனுபவமே அத்தாட்சி. உடல், யோக சாஸ்திரம் சட்டமிடுகின்றது. இந்தக் கோளாறுகள் குழலற்ற கோளங்களாலும், இவைகளால் தாக்கப்பட்டும் தனிமையாகவும், நரம்பு சக்கர வலைகள் மாறுபட்ட க்ஷீணங்களாலும், ஏற்படுகின்றன. பிட்யூடரி (Pitutary) தைராய்ட் (Thyroid), ஓவேரி (Ovary) இம் மூன்றும் இதில் முக்கிய சம்பந்தம் கொண்டுள்ளன. இவைகளைக் கட்டியாள, யோகாசனங்களை விட வேறு பயிற்சிகள், சூழ்ச்சிகள், இனி கண்டு பிடிக்க முடியாது.

போது விளக்கம்

திட்டு நிகழ்ச்சி உபாதிகளைக் குழலற்ற சதைக் கோளங்கள் ஆளுகின்றன வென்றோம். தைராய்டு (Thyroid), ஓவேரி, (Ovary), பிட்யூடரி (Pitutary), பினியல் பாடி (Pinial body) என்ற கோளங்களும் பங்கெடுக்கின்றன. தைராய்டு மூலமாக மற்றக் கோளங்களைத் தாக்க முடியும். சர்வாங்காசனமே இக் கைகண்ட பலனைத் தரும். இதன் மகிமை ஏறக்குறைய ஒவ்வொரு நோயிலும் கண்டுள்ளோம். இதனால் கக்கப்படும் ரசம், ரத்தத்தில் கலந்து இதர கோளங்களையும், திட்டையாளும் நரம்பு வலைகளையும் பாதிக்கின்றது. தைராய்டு தாறுமாறாக நடப்பதால் கேடு விளையும். சிலருக்கு இயற்கை யாகவே ஒழுங்கு நடை கொண்டிராது. பலருக்கு இளம் வயதில் கொடிய நோய்கள் இருப்பதாலும், பாதை உண்டாகிறது.

சர்வாங்காசனத்தைப் பழகப் பழக, தைராய்டின் நடை ஒழுங்காக, ரசம் கக்கப்பட்டு காலத்தில் சீரடைய, குணம் ஏற்படுகிறது. கருப்பையை ஒட்டியுள்ள ஓவேரியும் இந்த ரசக் கலப்பால், நன்மையாகத்

தாக்கப் படுகின்றது. வேளைக்கு 15–லிருந்து, 20 நிமிஷங்கள் இதில் நிற்கப் பழக வேண்டும். இந்த நிற்கும் காலம் ஆரம்பித்தவுடன் எட்ட முடியாது. ஒரு தடவைக்கு இரண்டிலிருந்து ஐந்து நிமிஷங்கள் நிறுத்தப் பழகி, தேவையான தடவைகள் செய்யவும். ஒரே தடவை செய்யவும். ஒரே தடவையில் இவ்வளவு காலம் நிற்க முடிவது நலமே. காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யவும். இதை முடித்தவுடன் மத்ஸ்யாசனம் இரண்டு, மூன்று தடவைகள் செய்யவும். ஒரு தடவைக்குப் பத்து வினாடிகளிலிருந்து இரண்டு நிமிஷம் வரை நிறுத்தலாம். நேராக பிட்யூடரி, பினியல் பாடிகளைத் தாக்கக் கூடியது, சிரசாசனம். தலை கீழாய், நெட்டக் குத்தலாய் வளையாது நிற்பதே இது. இதையும் ஒன்றிரண்டு நிமிஷங்களாக, ஒரு தடவைக்கு நிறுத்தப் பழகி, பத்துப் பதினைந்து நிமிஷம் நிறுத்தப் பழகவும். அதிகம் பருத்த சரீரம் உள்ளவர்களும், ஹிருதயம் மிக்க பலஹீனம் பெற்றவரும், எடுத்தவுடன் இதைச் செய்ய வேண்டாம். இதர ஆசனங்களால், சதையைக் கரைத்த பிறகு, இதை ஆரம்பிக்கலாம். குழலற்ற சதை கோளங்களாலும் உன்னதம் பெறும். நரம்புகளுக் கெல்லாம் தலை நகரான உற்பத்தி இணைப்பு ஸ்தலமான மூளைக்கு நல்ல ரத்தத் தேக்கம் ஏற்பட, நரம்பு, நரம்பு சக்தி மேலோங்க, அனேக பலன்கள் ஏற்படும்.

வயிற்றுப் பாகத்தை ஆளும் நரம்புகளும், போதுமான வீரியத்தில் இருக்க வேண்டும். இதற்குள்ள பயிற்சிகள் அடுத்த தொகுதியில், கூறப் பட்டுள்ளன.

2. கருச் சிதைவு :—

கருத் தரித்த பிறகு, இது இயற்கை தர்மத்தை ஒட்டி, நன்றாக வளர்ந்து, 270 லிருந்து, 290 நாட்களுக்குள் குழந்தையாக சுகமாய் ஜனனமாக வேண்டும். ஆனால் குறைந்த மாதங்களில் இது உருவெடுக்கு முன்னும், உருக் கொண்ட பின்னும் சிதைந்து பாழாகி விடுகிறது. முழுப் பிரசவத்தில் அவ்வளவு வேதனையில்லை, இதால் ஏற்படும் அவஸ்தையே அதிகம். சில தடவைகள் இவ்வாறானால், மிக்க பலஹீனர்களாகி, ரத்தமின்மையைப் பெறுகிறார்கள். இது வெகு அபாயகரமான நிலை. இச் சிதைவிற்கு முக்கியமான காரணம், வயிற்றுச் சதைகளுக்கும், கருப்பைக்கும் போதுமான பலம் இல்லாததே. இவைகளை ஆளும் நரம்புகளும் வீரியமிழந்தும், வீரியம் குறைந்தும் இருப்பதே காரணம். தன் இயற்கை இடத்தை விட்டு, கருப்பை கீழிறங்கி விடுவதாலும் கெடுதல் உண்டாகும். இயற்கை அமைத்த இடத்தில் கருப்பையை திரும்பிச் சேர்த்து அமர்த்தவும், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், ஒத்தாசையாகும். இத்துடன் யோக முத்ராவையும் செய்தால் அதிக நன்மை உண்டாகும்.

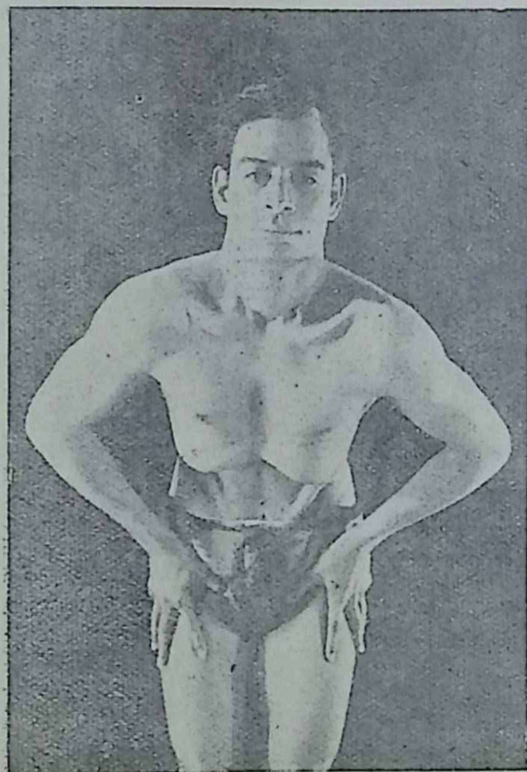
இயற்கை அமைத்த இடத்தில் கருப்பையை திரும்பிச் சேர்த்து அமர்த்த சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், ஒத்தாசையாகும். இத்துடன் யோக முத்ராவையும் செய்தால் அதிக நன்மை உண்டாகும்.

வயிற்று பாகங்களில் ரத்தவோட்டத்தையும், துரிதப்படுத்தி, அதிகரித்து, சதைகளைப் பலப்படுத்த தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனம் செய்ய வேண்டும். இவைகளை ஒரே நிலையில் சில வினாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்தாது, பல தடவைகள் செய்வது நலம். ஒவ்வொன்றையும் நான்கிலிருந்து ஆறு தடவைகள் செய்யவும். பஸ்சிமோத்தானாசனம், ஹலாசனங்களைப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்ய உயர்த்திக் கொள்ளவும், இவ்விரண்டையும் இரண்டு தடவை செய்யலாம்.

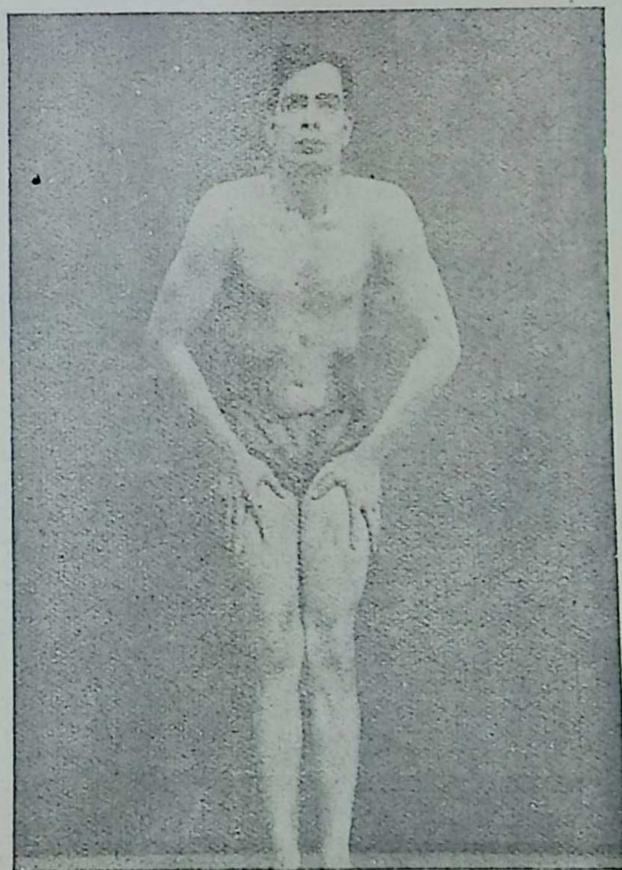
3. உயிர்ச் சேதம் :—

இதற்குக் காரணம் மேல் கூறிய காரணங்களே. இடுப்பிலும் பலம் இருப்பதில்லை. இந்த இடுப்பும், வயிற்றுச் சதைகளும், தீவிர பலம் பெற பகுதி [10]ல் கண்டுள்ள இடுப்பு வயிற்றுப் பயிற்சிகள் நலன் தரும். சதை, கருப்பையை நேராக அழுத்தித் தள்ர்த்தி, கோளத்தைத் தூண்டி, எல்லாவற்றையும் வீரியம் பெறச் செய்ய, உட்டியாண, நௌலி, ஒப்பற்ற சாதனங்கள். இவைகளை மறக்கவே முடியாது. மேற் கூறிய ஆசனங்களையும், இவ்விரு பயிற்சிகளையும் கையாண்ட வர்களுக்குச் சுகப் பிரசவம் தான் சித்திக்கும். நாள் கணக்காகவோ, வலியால் கஷ்டப்படத் தேவையில்லை. சிறிது காலம் அப்பியாசம் செய்தால், திட்டின் பாதைகள் நீங்குவதிலிருந்தே இவை முழுதும் உண்மையென்று அறியலாம். வெறும் பயிற்சி மட்டும் போதாது. கருத்தரித்த, பிரசவத்திற்கு முன்பின் காலங்களிலும், பெண்மணிகள், பால், தயிர், பழம், கீரைகள், தீட்டாத-கஞ்சி வடிக்காத அரிசி அமுது, நன்றாக உண்ண வேண்டும். நரம்பைக் கெடுக்கும், காப்பி, மிளகாய் ஒதுக்குவது நலம். கருத் தரித்த இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்குள் ஏற்படும், வாந்தி, மசக்கை உபாதிகள், மிகவும் குறையும். முற்றிலும் விலகலாம். திட்டிருக்கும் பொழுது பயிற்சி செய்யக் கூடாது, ஓய்வெடுக்க வேண்டும். இக்காலத்தில் பலருக்குக் கோபம், தாபம், சண்டை, அழுகை எல்லாம் காரணமின்றி அதிகரித்து நிற்கும். இவையும் பயிற்சியால் ஒழியும். கருத்தரித்தபின், மாதக் கணக்கிற்குப் படி சிற்சில பயிற்சிகளை ஒதுக்கியோ, குறைத்தோ பழக வேண்டும்.

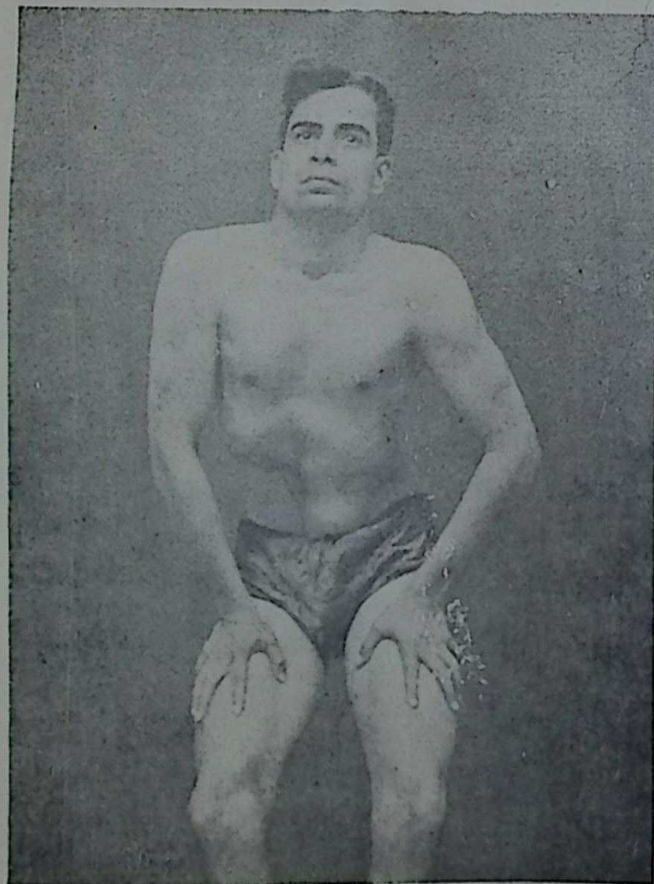
தற்காலத்தில் பெண்கள் சபை ஏற்பட்டு, இவர்கள், வேடிக்கை காலப் போக்குக்காக நடைபெற்று வருகின்றன. இவர்கள் இவ்விஷயமாக சிரத்தை யெடுத்து, புத்தி மதிகளைக் கூறலாம்; பயிற்சி தரும் இடமும் ஸ்தாபனமும் செய்து பயன் படுத்தலாம். தாயைச் சீராகக் கவனிக்



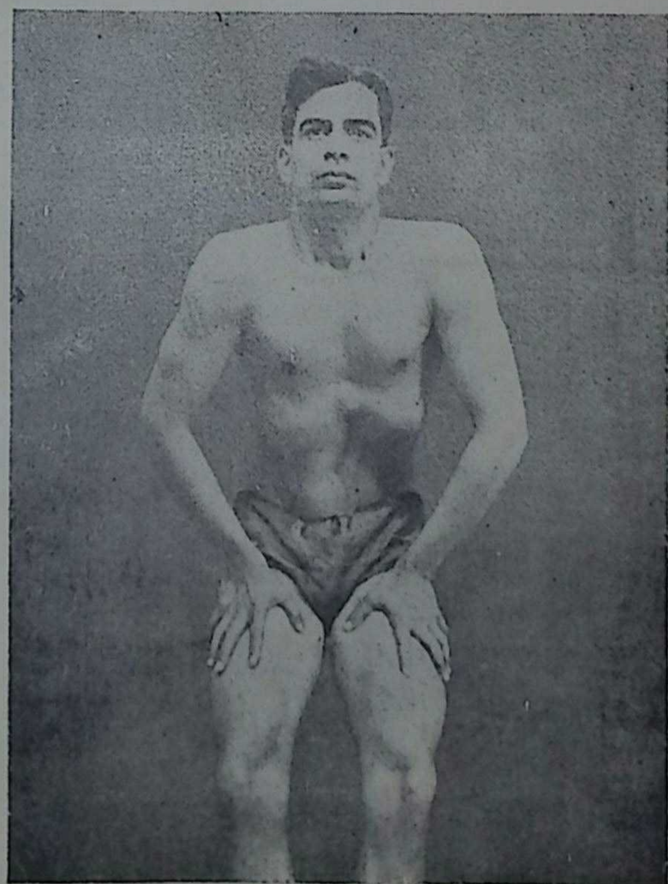
சித்திரம்—130 உட்டியாணை



சித்திரம்—131 மத்திம நௌலி



சித்திரம்—132 வாம நௌலி



சித்திரம்—133 தட்சிண நௌலி

காது, குழந்தை-க்ஷேமஸ்தலங்களால் மட்டும், நன்மை எதிர்பார்ப்பது அறியாமை. சிசுவை கருவிலிருக்கும் பொழுதிலிருந்தே கவனித்துப் பின்னும் கவனிப்பதே, உத்தமம். பிரஸவித்த ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு ஆசனங்களை மறுபடி துவக்கலாம்,

அத்தியாயம் 2. ஹார்மோன்களும் தீட்டுக் கோளாறுகளும்

உயிருண்டாவதும், உயிருண்டாக்கும் கருவிகளின் தன்மைகளும், இன்னும் நன்ருக ஆராய்ச்சிக்கு இடம் கொடுக்கவில்லை. இவைகளைப் பற்றிய, விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி, ஆரம்ப நிலையில்தான் இருக்கிறது. இயற்கையின் இச் செயல்களை, இதற்கென இயற்கை அளித்த இக் கருவிகளை, புறக்கணிக்க, சிறிதும் இயலாது. சிருஷ்டி தன்னை அதிகரித்துச் செல்லுதலுக்கென்றே ஜீவராசிகளையும், மானிட வர்க்கத்தையும், திட்டமிட்டு, பலவித அமைப்புகள் போக்குடன் உண்டாக்கி இருக்கின்றது. இக் கருத்தைக் கொண்டே, எல்லாவற்றையும், ஆண், பெண், என்றிரு அமைப்புகளாக வகுத்திருக்கின்றது. இவ்வாறு அமைத்ததுமன்றி, இவ்விரண்டிற்கும் கூடுதல் என்ற தொழிலையும் வைத்திருக்கிறது. இக் கூடுதல் நடக்க விரும்பியே கூடுதலுக்கென்ற இச்சையையும் படைத்திருக்கிறது இந்த இச்சை சாதாரணமல்ல. இயற்கை தன் முழு பலத்தை இதில் காட்டியிருக்கின்றது. இது மறுக்க முடியாததாயும், தடுக்க முடியாததாயும், அனேகமாக இக சுகவாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாயும், படைத்திருக்கின்றது. மானிடர் உள்பட, உயிர்ப் பிராணிகள் எல்லாவற்றையும் தாக்கி நிற்கும் மனப்போக்குகளுக் கெல்லாம் மேல் போனதாக, ராஜாவாக வலுத்ததாக, இந்த இச்சை நிற்கின்றது. இதை வெல்லுகிறவன்—செயலில் மட்டுமல்ல, மன வாக்கிலும் கூட, இயற்கையையே வென்று விடுகிருன். இந்த இயற்கை அல்லது ப்ரக்ருதியிடம், இதை விடப் பெரிய ஆயுதமே கிடையாது. கோப, லோப, மோக, மத மத்சரம், ஆசை பாச மெல்லாம், இந்தக் கூடுதல் இச்சை, அதாவது, காமத்தை ஒட்டியும், இதைத் தாக்கியும், இதற் கடிமையாகியுமிருக்கின்றன. இதுதான் கூடுதலின் மர்மம், புணரத் தூண்டும் இச்சையின் மர்மம். புணர்வதெற் கென்றேற் பட்டுள்ள கருவி, பல, அறிய முடியா அமைப்புகள், நம்மிடம் இருத்தலின் மர்மம்.

ஏதோ, மானிட உருக்கொண்ட காமப் பேய்கள், நினைப்பதைப் போல், தங்கள் மூர்க்கத் தன்மைகளை தீர்த்து வாழ்வதற் கென்று கருவிகள் ஏற்பட்டவையல்ல! இவை, தன்னைப் பெருக்கிக் காத்துக் கொள்ள, மானிட வர்க்கத்தின் திட்டங்கள்.

இத் திட்டத்தில், பெண் சில அமைப்புகள் தன்மைகளைக் கொண்டும், ஆண் சில தனிப்பட்ட, அமைப்புகள், தன்மைகளைக் கொண்டும், பிறக்

கின்றனர். இந்தப் பெண் அமைப்பில், ஆண் ஜீவக் கிருமியைப் பற்றி பெண் ஜீவக் கிருமி, உயிர் கொண்டு, பின் உயிர்கொண்ட இது (Fertilised Ovum) எண்ணற்ற முறை பெருக்கி, முடிவில், ஒரு புது முழுப்ரஜையை, உலகிற் களிக்கின்றது. இந்தப் ப்ரஜை உற்பத்தி, வளர்ச்சிக்கு, பூமியில் பிரிந்தபின்பு, சிறுகாலம் பெரிதாவ தற்கும், பெண்ணிடத்தில் அமைப்புகள் இயற்கை ஏற்பாடு செய்திருக் கிறது.

இதற்குதவும் பெண்பாக அமைப்பை 84-வது சித்திரத்தில் காணுங் கள். இது பெண் இடுப்பை நேராகச் செதுக்கினல், எப்படி அமைப்புகள் இருக்குமோ, அவ்வாறு காட்டப் பட்டிருக்கின்றது. பெண்களுக்கென்று ஏற்படும் பல நோய்களை அறியவும், அந்த நோய்கள் வராமல் தடுக்க வும், அவைகள் வந்தாலும் குணப்படுத்தவும் "யோக சிகிச்சை" விஞ் ஞானத்தைத் தெரிந்து கொள்ளவும், சில விஷயங்களை நாம் ஆராய வேண்டும். பெண்ணின் அமைப்புகள் என்ன, அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன, ஏன் கெடுகின்றன என்பவையும் சிறிது விளக்க மாக வேண்டும். 84-வது சித்திரம் பெண்களின் தனிப்பட்ட அமைப்பை விளக்குகின்றன. ப்ரஜோத்பத்திக்கு, பெண்களிடம் ஏற்பட்டுள்ள முக்கியக் கருவிகள், ஓவேரிஸ் (Ovaries), பெண்கிருமி அல்லது ஓவம் நுழையும் பல்லோபியன் குழாய், கருப்பை (uterus or womb), பெண்குறி (Vagina).

ஓவேரிஸ் என்பவை இரண்டு. இவைகள் கோழி முட்டை வடிவங் கொண்டு தட்டையாகியுள்ளன. வயிற்றுக் குழியின், கீழ்பாரிசத்தில், பக்கத்திற்கு ஒன்ருக இருக்கின்றன. இவைகள் முன் பக்கத்தில், ப்ராட் லிகமென்ட் என்ற சதை நாரால், ஒரு நிலையில் நிறுத்தப்பட்டுள்ளன், பக்கங்களிலும், பின்பாகத்திலும், எதிலும் படாது நிற்கின்றன. இந்த ஓவேரிஸ், புணர்ச்சி அறியாத பெண்ணில், குழந்தை பெற்றவளுடைய தைக் காட்டிலும் பெரியதாக உள்ளன. இவை சுமார் ஒன்றரை அங்குலம் நீளமாயும், அரை அங்குலம் கனமுள்ளதாயும், முக்கால் அங்குலம் அகல முள்ளதாயும், உள்ளன. இந்த ஓவேரிகள், தடித்த சதைத் தகடால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கடியிலுள்ள வரிசையில், வெகு சிறுச் சதைத் துணுக்குகள் ஒட்டி உள்ளன. இவைகளை க்ராபியன் பாலிகில்ஸ் (Grafian follicles) என்கிருர்கள். இந்த ஒவ்வொரு பாலிகிளும், ஏதோ ஒரு திரவ பதார்த்தத்தையும், கண்ணிர்க்குப் புலப்படாத ஒரு வஸ்துவை யும், அடக்கியுள்ளது. இந்த வஸ்துதான், பக்குவமாகாத ஓவம் அல்லது பெண் ஜீவக்கிருமி.

ஓவேரிகள் இருக்குமிடம், கருப்பை முதலியவைகளை 85-வது சித்திரம் காண்பிக்கின்றது. 86—வது சித்திரம், பெண் ஜீவக்கிருமி, அல்லது ஓவம், என்பதை விளக்குகின்றது. இந்த ஓவம் என்பதானது மிகவும் பெரிதாக்கப்பட்ட நிலையில் சித்திரம் எடுக்கப்பட்டுள்ளது. பிறந்த ஒரு பெண் குழந்தையின் ஓவேரிகளுக்குள், சுமார் முப்பதுனாயிரம் ஓவா இருப்பதாக கணக்கிடுகிறார்கள். பெண் குழந்தை, தாய் வயிற்றை விட்டுப் பிறந்த பிறகு இந்த ஓவம்கள், புதிதாக உடலில் உண்டாவதில்லை.

பெண், இயற்கையளித்த ப்ரஜோத்பத்தித் தொழிலுக்கு, எப்பொழுது, எப்படித் தயாராகுகிறாள் ? இத்தொழில், சுமார் பதிமூன்றிலிருந்து பதினாறு வயதிற்குள் ஆரம்பிக்கின்றது. சுமார் நாற்பத்தி ஐந்திலிருந்து, ஐம்பத்தி ஐந்து வயதிற்குள் முடிந்து விடுகிறது. இந்த ப்ரஜோத்பத்தி ஏற்படும் வயதில், ஓவா, தானிருக்கும் பாலிகிள்களுடன், ஓவேரியின் மேல் ஸ்தலத்திற்கு வந்து, பக்குவமாகி, பெரிதாகின்றன. சுமார் ஒவ்வொரு இருபத்தி எட்டு நாட்களுக்கு ஒரு தடவை, இந்த க்ராபியன் பாலிகுள்களில் ஒன்று, வெடிக்கின்றது. அதினுள் இருக்கும், ஓவம், அதனுடன் கூடிய திரவ பதார்த்தம், இரண்டும், வயிற்றுக் குழிக்குள் தள்ளப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு ஓவேரிக்கும் சமீபத்தில், புனல் போன்ற வாய் கொண்ட ஒரு குழாய் (பல்லோபியன் ட்யூப், Fallopian Tube— நிர். 1. சித்திரம் 85) இருக்கின்றது. இந்த புனல்-வாய், ஓவேரிக்கருகே கவிழ்ந்திருக்கின்றது. இக் குழாயினுள், கண்ணிற்கு விளங்கா மயிர் போன்றவைகள் இருக்கின்றன. இவைகள், சதா ஆடிக்கொண்டே இருப்பதால், பல்லோபியன் ட்யூபிலுள், ஒரு உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தாரை ஏற்படுகின்றது. இந்த தாரையால் வெளித்தள்ளப்பட்ட ஓவம், ட்யூபின் முடிவான, கருப்பை (uterus or womb—நிர். 3, சித்திரம் 85) க்குள் சேர்ந்து விடுகின்றது. இரு பக்கங்களிலும் வீசி நிற்கும் இந்த ட்யூபுகள் ஒவ்வொன்றும் சுமார் மூன்றரை அங்குலம் நீளம் கொண்டவை. பக்குவமான இந்த ஓவம், வட்டமாகவும், ஒரு அங்குலத்திம, நூற்றி இருபதில் ஒரு பாகம் கொண்ட குறுக்களவாயு முள்ளது.

இந்த கர்ப்பப்பை, கருத்தரித்திராத பொழுது, கோண வடிவமுள்ளதாயும், சுமார் மூன்றங்குலம் நீளமுள்ளதாயும், இருக்கின்றது. இதன் சதைச் சுவர்கள் மிகத் தடித்து அழுத்தமானவை. இதனுள் ஓட்டை மிகச் சிறியதாக இருப்பதால், இதன் இரு சுவர்களும் தொடும் போல் காணும் இதனுடைய அகலமான பாகம், உயர் நிலையில் நிற்கின்றது. கீழ் பாகத்தில், தடித்த கழுத்துள்ள குழாயில் முடிவடைகிறது. இந்தக் கழுத்தானது, பெண் குறிக்குள் (vagina) துருத்துகிறது. கருப்பையின் இந்தக் கழுத்தின் மத்தியில், ஒரு ஓட்டை, பெண் குறிக்குள் திறந்து

நிற்கின்றது. இந்த பெண்குறி என்பது, சுமார் நான்கு அங்குல நீளமுள்ள, கருப்பையிலிருந்து வெளி உடலுக்குச் செல்லும் ஒரு குழாய்.

ஒவ்வொரு மாதமும், விடுதலை யடைந்து, பெண் ஜீவக் கிருமி (ஓவம்) கருப்பையில் சென்றதும், அங்குள்ள தடித்த சதைத் தகடுகளையும், நன்ருகப் பரவிய இரத்தக் குழாய்களையும் காண்கின்றது. இம்மாதிரியாக, கருப்பையில் இந்த ஓவம் பிரவேசமானதும், ஆண் ஜீவக்கிருமியுடன் (சித்திரம் 87) பிணைந்து விட்டால், கருப்பையின் சதைகளில், உரம் பெற்று வளர்ச்சி அடைகின்றது. இப்பொழுது இந்த ஸ்த்ரீ கர்ப்பவதியாகிருள். புதுப்ரஜையின் சிருஷ்டி ஆரம்பமாகிவிட்டது.

ஓவம், ஓவேரியிலிருந்து வெளி வந்த சில தினங்களுக்குள், ஆண் ஜீவக் கிருமியை சந்திக்காவிட்டால், மாதத்திட்டு என்ற நிலை ஆரம்பமாகின்றது. இந்த நிகழ்ச்சியில், கருப்பையின் மேல் சதைப் பூச்சு பிரிந்து, இரத்தம் உண்டாகிறது. இந்த இரத்தமும், செத்த சதை அணுக்களும், ஆண் ஜீவக் கிருமியுடன் பிணையாத, ஓவமும் பெண்குறி வழியாக வெளித் தள்ளப் படுகிறது.

புது கிராபியன் பாலிகுள் தயாராகி, இன்னுமொரு ஓவம், வெளித் தள்ள ஆரம்பமாகிறது. இது சில வாரங்களானதும், மேற் கூறிய சம்பவங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த ஓவம் வெளித்தள்ளுதலானது இரு திட்டிற்கும் மத்தியமான காலத்தில் ஏற்படுகிறதாக நம்பிக்கை யுண்டு. நாம் இந்தப் பகுதியில், மேல் கூறியவாறு ஏற்படும் மாதத் திட்டு சம்பந்தமான நோய்களுக்கு சிகிச்சை கூறுவதற்கே, முதல் எச்சரிக்கை ஒன்று செய்யவேண்டி இருக்கின்றது. அதாவது : ப்ரஜோத்பத்தி சம்பந்தமான கருவிகளும், விஷயங்களும், குழலற்ற சதை கோளங்களின் மர்மங்களும், திருப்திகரமாக மேல்நாட்டு ஆராய்ச்சியில் முன்னேறவில்லை. எனவே யோக சிகிச்சை உண்டாக்கும், உன்னத குணங்களை மேல் நாட்டு விஞ்ஞான முறையில் விஞ்ஞானம் கூறி விளக்குதல் கடினமாகிறது. விஞ்ஞானம் எவ்வாறு ஆயினும், கிடைக்கும் குணம், விவாதத்திற் கிடமற்றதாக நிற்கின்றது. பொதுவாகக் கூறுமிடத்து, ப்ரஜோத்பத்திக் கருவிகள் பெண்களின் தனி அமைப்புகளின் சம்பந்தமான நோய்களெல்லாம், என்டோக்ரினஸ் சிஸ்டத்துடன் (குழலற்ற சதை கோளங்கள் அமைப்பு) நெருங்கி சம்பந்தம் கொண்டிருக்கிறது. இத் தீர்மானம் மறுக்கக் கூடியதல்ல. இந்த கோளங்களின் ஆட்சி, யோக சிகிச்சை செய்வது போல், எதுவும் செய்வதில்லை, செய்யவும் முடியாது. பெண்களின் தனிப்பட்ட இந்த நோய்களுக்கு ஒப்பற்ற மருந்து யோக சிகிச்சையே.

டாக்டர் டி. என். மேக்ரிகார், (Dr. T. N. Macgregor) என்பவர் மெடிகல் ட்ரிட்மெண்ட், என்ற நூலில், எழுதியுள்ள சில அனுபவ மொழிகளை கவனிப்போம்.



சித்திரம்—134
சித்தாசனம் ஆரம்பம்



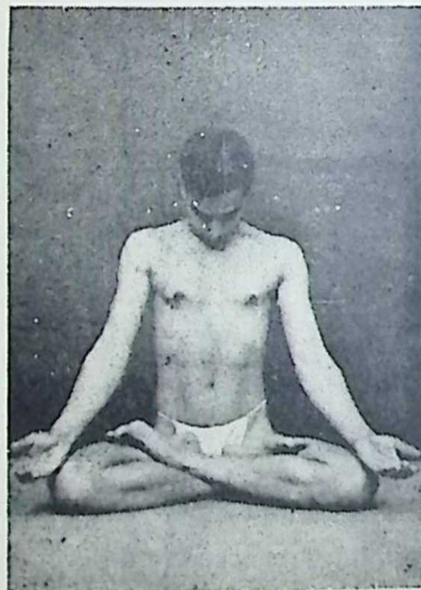
சித்திரம்—135
சித்தாசனம்—பூர்ண நிலை



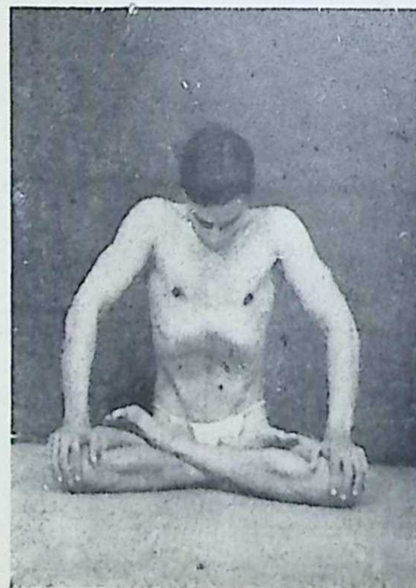
சித்திரம்—136
நாடி சுத்தி
(இட நாசி வழியால் இழுப்பது)



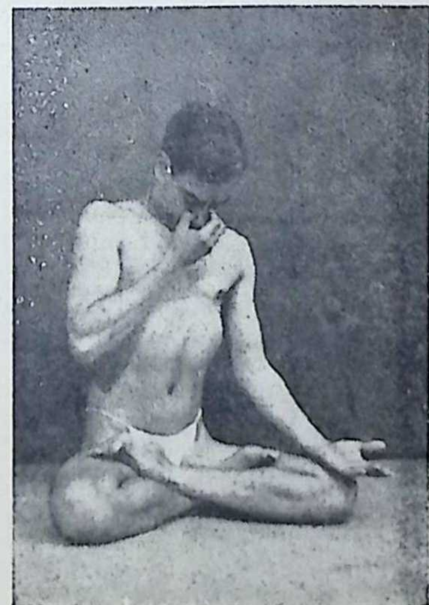
சித்திரம்—137
நாடி சுத்தி
(வல நாசி வழியாக வெளி விடுதல்)



சித்திரம்—138
ஜாலந்த்ர பந்தம்



சித்திரம்—139
உட்டியாண பந்தம்



சித்திரம்—140
பந்தங்களுடன் கும்பக நிலை

(Page 384)

" Although there are many hypothesis, the actual cause of menstruation itself is not yet explained.

It is difficult to estimate the importance of the role played by certain of the endocrine glands, such as the thyroid, adrenal and pancreas in menstrual and reproductive functions. All are essential to a general hermonal balance, and there is evidence to suggest that dys function of anyone of these glands may adversely affect the reproductive process. Chief interest however, has been centred round these glands vitally concerned in the menstrual function, namely, the pitutory and ovarine."

''எத்தனையோ அனுமானங்கள் இருந்த போதிலும், மாதத்திட்டு ஏற்படுவதின் காரணம், இன்னும் விளக்கப்படவில்லை. என்டோக்ரின் கோளங்கள் (குழலற்ற சதை கோளங்கள்), அதாவது தைராய்டு, அட்ரினல், பான்க்ரியாஸ் போன்றவை மாதத்திட்டு, ப்ரஜோத்பத்தி கிரமங்களில், எவ்வளவு முக்கியமான பாகம், எடுக்கின்றன என்று கணக்கிடுவதற்கில்லை. எல்லாக் கோளங்களும் ஹர்மோன்களின் சமாதான நடைக்கு, வேண்டி இருக்கின்றன. இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று கெட்டாலும் மற்றவைகளை, கெடச் செய்கின்றன. ப்ரஜோத்பத்தி சம்பந்தமான கிரமங்கள், கேடடையும் என்பதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷி இருக்கின்றது. ஆனால் பிரதானமான கருத்து, மாதத்திட்டில் ஈடுபட்ட கோளங்களான பிட்யூடரி, ஒவேரிஸ் அவைகள் மேல் நின்றிருக்கின்றன.''

ஹர்மோன் என்ற பதத்தை, விடுதலை யடையும் ரசாயனப் பொருளுக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். இச் சிறிய அணுக்கள் அபாயகரமான மாறுதல்களையும் தொழில்களையும், வாழ்வில் விளைக்கின்றன. பிட்யூடரியின் முன்பாகத்திலிருந்து ஒரு ஹர்மோன் உண்டாகின்றது. இது ஒவேரிஸ் என்ற, முன் விளக்கப்பட்ட கோளங்களின் செயல்களை ஆளுகின்றன. ஒவேரிகளின் கிராபியன் பாலிக்குள் ஒரு ஹர்மோனை விடுவிக்கின்றது. இவைகளெல்லாம் மாதத்திட்டை ஆளுகின்றன.

எனவே இந்த மாதத்திட்டுக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால், காரணங்கள், பிட்யூடரியிலும், ஒவேரிகளிலும் தேட வேண்டும். உபாதிகள் அகல, இக்கோளங்களை சீர் செய்ய வேண்டும். இந்தத் தொழில்களில், லம்போ சேக்ரல், சேக்ரல், நரம்புகள், வயிற்றுச் சதைகள் எல்லாம் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுகின்றன. மாதத் திட்டுக் கோளாறுகளை,

1. மாத மாதம் கணக்குப்படி தீட்டு ஏற்படாமை.

2. தீட்டு ஏற்பட்டாலும், திருப்திகரமாக, இரத்தம் போதல் இல்லாமை.

3. தீட்டு காலத்தில், தலைவலி, உடல், கை, கால்கள் வலி, இடுப்பு வலி, வயிற்றுவலி, உணவின்மை, அஜீர்ணம், வாந்தி. பசி இன்மை, முதலியவை உண்டாதல்.

4. மனமும் குணமும் கெடல்.

5. அதிக ரத்தம் போதல், அதிக நாள் போதல்-எனச் சில தொகுதி களாகப் பிரிக்கலாம்.

மேற் கூறிய கோளாறுகள், எத்திவிரத்தில் இருந்தாலும், எவ்வகை களாக இருந்தாலும், சிகிச்சை ஒன்றே. எல்லாவற்றையும் போக்கக் கூடியது. யோக சிகிச்சையே.

அத்தியாயம்—3. யோக சிகிச்சைத் திட்டம்

1. ஓய்வு: தீட்டு காலத்தில், சரீர உழைப்பு கண்டிப்பான விலக்கம். புணர்ச்சி கூடாது. புராதன வழக்கங்களை இந்த காலத்தில் அனுசரித்தல் மிக்க நன்மையைத் தரும்.

2. உணவு:—தீட்டு காலத்தில், பெண்களுக்கு, நாக்கின் துடிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இல்லாததை எல்லாம் கேட்கும். இருப்பதை எல்லாம் வேண்டாமென்று சொல்லும். எதிலும் திருப்தி அடையாது. இதை ஒருவாறு அடக்கியும், சிறிது அதன் போக்கை அனுசரித்தும், உணவைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

மற்ற உடல் கோளாறுகள் இருந்தால் அவைகளுக் கொத்தபடி, உணவை, மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளவும். இந்த நோய்களுக்கு சிகிச்சை எடுப்பவர், சிகிச்சை காலங்களில், காரம், கடுகு, புலால், காப்பி, டீ, விலக்க வேண்டும். மற்ற ஆரோக்கிய உணவுத் திட்டங்களை அனுசரிக்கவும். கீரைகள் பசுவின் பால் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். தவிடு சத்து மிக்க அவசியம். காட்லிவர் ஆயில் சாப்பிடலாம்.

3. பொது:—தீட்டு கண்டு நிற்கும் வரை, யோகாசனப் பயிற்சி விலக்கம். சவாசனம், நாடி சுத்தி மட்டும் செய்யலாம்.

4. சிகிச்சைத் திட்டம் ;—

முதல் படி

எண் :	ஆசனப்பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	சலபாசனம்	3	4 லிருந்து 10 வினாடி
2.	தனுராசனம்	3	4 10 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தானா	4 லிருந்து 6	4 20 ,,
4.	ஹலாசனம்	4 6	4 10 ,,
5.	சர்வாங்காசனம்	3	2 5 நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		5 ,,

இரண்டாம் படி

எண் :	ஆசனப்பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	தனுராசனம்	3	10 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானா	6	20 ,,
3.	ஹலாசனம்	6	12 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	1 2 ,,
6.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{2}$ 5 ,,
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	3	6 வினாடி
8.	யோகமுத்ரா	3	6 ,,
9.	சவாசனம்		7 நிமிஷம்
10.	நாடி சுத்தி		7 ,,

மூன்றும் படியில்

சவாசனத்திற்கு முன்பாக

எண் :	ஆசனப்பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	உட்டியாணா	4 6	4 10 வினாடி
2.	நௌலி	4 6	4 10 ,,

செய்யவும்.

பழகும் வகைகளை மூன்றும் பாகத்தில் காணவும். சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம் இயலாத காலங்களில், அதே காலத் திட்டத்திற்கு, விபரீத கரணியைச் செய்யவும்.

பகுதி [27]: பெண்களின் நோய்—பருவ மடையா நிலை.

வயதாகியும், ஒரு பெண் வளர்ச்சி யின்றி, பெண் சின்னங்கள் ஏதுவு மின்றி, உலகில் காணப்படுகிறார்கள். இது ஒரு கொடிய நிலை. இளம் வயதில் மணம் முடிந்தவர்களானால், 'இருஷி' என்று தூஷிக்கப்பட்டு, கணவன் மறு மணம் செய்து கொள்வதையும் பார்க்கிறார்கள். எம் மருந்தும் இவர்களைக் காக்கப் பயன் படுவதில்லை. சிலருக்கு அரை குறை பயன் ஏற்பட்டால், மிக்க தாமதத்தில் உண்டாகின்றது. இந்த நோய் நிலையை ஒழிக்க, யோக சிகிச்சை காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. உலகத்தின் நோக்கம் இச் சிகிச்சையில் ஊன்றினால் பல இன்னல்களால் தாக்கப் பட்ட சமூகம் ஒருவாறு பண்புறும்.

வயது கணக்கின்றி ஆகியும் இம்மாதிரி ஆவதுண்டு. பருவ்மடைவது என்பதானது முதல் திட்டு ஏற்படுவதே. இந்தத் திட்டை ஆளும் உடல் அமைப்புகளில், முதல் ஸ்தானம் பிட்யூடரி, தைராய்டு, ஒவேரி முதலிய குழலற்ற கோளங்கள் பெறுவதை நாம் ஆராய்ந்துள்ளோம். இந்த விஸ்தாரமான ஆராய்ச்சியை, பகுதி (26)ல் அத்தியாயம் 2-ல் காணவும். அதைப் படித்துத் தேர்ச்சி பெறுதல் நன்மை தரும். வேறு விஞ்ஞான விளக்கத்திற்கு அவசிய மில்லாததால், சிகிச்சைத் திட்டத்தைக் கொடுத்து விடுகிறேன்.

உணவு, பால் கீரைகள் காய்கள் மிகுந்ததாயும், காரம் புளி விலக்கிய தாயும் இருத்தல் நலம்.

சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1	தனுராசனம்	3	4 விருந்து 6 விநாடி
2	பஸ்சிமோத்தான	4	4 ,, 10 ,,
3	ஹலாசனம்	4	4 ,, 10 ,,
4	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 15 நிமிஷம்
5	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$,, 2 ,,
6	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$,, 12 ,,
7	பத்மாசனம்	1	1 ,, 8 ,,
8	சவாசனம்	1	,, 5 ,,
9	நாடி சுத்தி		,, 5 ,,

பழகும் வகைகள் மூன்றும் பாகத்தில் காணவும்.



சித்திரம்—141 பத்மாசனம்



சித்திரம்—142.

[சர்வாங்காசனம்.]



சித்திரம்—143.

[சிரசாசனம்.]

பல வருஷங்களுக்கு முன், நான் யோகாசனப் பிரசாரம் துவக்கும் கால் பெண்களுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தமில்லை யென்றும், அவர்கள் எப்படிக் கற்பது, எவ்வாறு செய்ய முடியும் என்றும், கேள்விகள், சந்தேகங்கள், தலை தூக்கி ஆடின. இன்றைய தினத்தில் இவைகளுக்கு இடமில்லை. ஆயிரக் கணக்கான பெண் மணிகள் செய்கிறார்கள். சந்தேகமேன்? சித்திரம் 88 லிருந்து சித்திரம் 92 வரை பாருங்கள். கடினமான பஸ்சிமோத் தானா, சிரசாசனா முதல் பல ஆசனங்களை விளக்கிக் காண்பிக்கின்றன. இவ்வாறு செய்து காட்டி இருப்பவர் ஒரு வீரப் பெண். அவரே ஹேம வதி என்ற, சங்கீத பூஷணம் M. S. பட்டம்மாள். இப்பொழுது கும்ப கோணத்தில் சங்கீதத்திற்கும் யோகாசனத்திற்குமாக ஒரு குரு குலம் நடத்தி வருகிறார். ஏன் வீரப் பெண்? தான் ஆஸ்த்மாவால் நரகவதை யுண்டு, நம்பிக்கை, ஊக்கம், விடா முயற்சியால், யோகாசனங்களைப் பழகி, வெற்றியடைந்து, தன் பெண் சமூகம் பண்புற உழைத்து, வருகிறார், இவரைப் போல் இன்னும் பலர் முன் வந்தால் சமூகம் எளிதில் நோயை வெல்லும்.

குணம் பெற்றோரின் குறிப்பை பார்த்தீர்களே யானால், இன்னும் அநேக நாரீமணிகள் யோக சிகிச்சை மூலம் வெற்றியுற்றிருப்பதை அறிவீர்கள்.

பெண்களின் நோய்
கருச்சிதைவு—கஷ்டப்ரசவம்

உடல் சக்தி குறைந்த நம் பெண் சமூகத்தில், கருச்சிதைவு சாதாரண மாக ஏற்பட்டு வருகிறது. இது சுமார், கருதரித்த ஆறு மாதங்களுக்குள் ஏற்படக் கூடியது. இதற்கு மேல் ஏற்படுவதை, அகால ப்ரசவம் எனக் கூறுவார்கள். ஒரு தரம் கருச்சிதைந்தால், பல ஸ்திரீகளுக்கு, இதுவே 'தொழிலாகி'விடும். அதாவது, ஒவ்வொரு கர்ப்பமும், சிதையவே ஏற்படும், சாதாரணமாக, இச்சிதைவு, உடல் சக்தி இன்மை முதன்மை யாகி, சில புத்திக் குறைவான செயல்களால் ஆரம்பிக்கப் படுவதுண்டு.

ஒன்று மட்டும் நிச்சயமாகக் கூறலாம். பொது ஆரோக்கியமும், நரம்பு சக்தியும், வயிற்றுச் சதைகளின் வலிவும் இருந்தால், அசந்தர்ப் பங்கள், அடி, பயம், நோய் முதலியவை ஏற்பட்டாலும், கருசிதைக்கப் படாது, பூர்த்தியாகி, முழுக் குழந்தையாக, உயிருடன், உற்பத்தியாகும், கருசிதையும் தன்மையை ஒழிக்கவும், கரு சிதைக்கப்படாது தடுக்கவும் யோக சிகிச்சை உன்னதமான பயன் தரும். இச் சிகிச்சையைப் போல் பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்க, நரம்பு வீரியத்தை உண்டு பண்ண வயிற்று, இடுப்புச் சதைகளை பலப்படுத்த, கருப்பையின் தோஷங்களை ஒழிக்க, இச் செயல்களை ஆளும் குழலற்ற கோளங்களை சீர்திருத்தம் செய்ய, பயன் தரக்கூடிய, வேறு சூழ்ச்சியோ, மருந்தோ உலகில் கிடையாது.

கஷ்டப் பிரசவத்திற்குக் காரணம் பலஹீனமே. பலவிதமான பல ஹீனங்கள் பெண்களை பாதிக்கும். கருச்சிதைவைத் தடுக்கும் முறை களே, சுகப்ரசவத்தையும் கொடுக்கும். கருத்தரித்த காலத்திலும். அதற்குப் பின்னும் ஏற்படக் கூடிய, எளிமியாவையும் தடுக்கும், குணப் படுத்தும்.

(1) கரு தரிக்கும் முன் சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனங்கள்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3 லிருந்து 6	4 லிருந்து 6 வினடி
2.	பஸ்சிமோத்தாஞ	4 ,, 10	4 ,, 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4 ,, 12	4 ,, 6 ,,
4,	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	½ ,, 1 ,,

6.	சிரசாசனம்	2			½	,,	10 நிமிஷம்
7.	யோகமுத்ரா	3			6	,,	15 வினடி
8.	பத்மாசனம்	1			1	,,	8 நிமிஷம்
9.	உட்டியாண	4	,,	6	4	,,	10 வினடி
10.	நௌலி	4	,,	6	4	,,	10 ,,
11.	சவாசனம்	1					5 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி				5	,,	10 ,,

2. மாதத் திட்டு நின்றதும், உட்டியாண நௌலியை நிறுத்தி விடவும்.

3. மூன்றும் மாத கர்ப்பம் வந்ததும், தனுராசனம் யோக முத்ராவை நிறுத்தி விடவும்.

4. ஆறும் மாதத்திலிருந்து, சிரசாசனம் நிறுத்தவும். அர்த்த ஹலா சனம், அர்த்த பஸ்சிமோத்தானவாக மாற்றிக் கொள்ளவும்.

5. எட்டாம் மாதத்திலிருந்து சர்வாங்காவிற்குப் பதிலாக, விபரீத கரணியை செய்யவும்.

6. ஒன்பதாம் மாதத்திலிருந்து முடிந்தால் பத்மசனம், மற்றவை எல்லாம் நிறுத்தவும்.

7. நாடி சுத்தி முடிந்தளவு, பிரசவ காலம் வரை செய்யலாம்.

தனிப்பட்ட நிலைகள் ஏற்படும் கால், நிபுணரைக் கேட்டு திட்டத்தில் மாறுதல்கள் செய்து கொள்ளவும். கருச்சிதைவுச் சின்னம் ஆரம்பித் தாலும், அதிக காலம் விபரீதகரணியால் தடுத்து விடலாம்.

சில போதுக் குறிப்புகள்

1. உணவு : காரம், கடுகு. நீங்கினதாக இருத்தல் நலம். கீரைகள் பசுவின் பால், ஷார்க் லிவர் ஆயில் நன்மை தரும்.

2. இந்த கருச்சிதைவு சாதாரணமாக, மாதத்திட்டு ஏற்படும் காலத் தில் உண்டாவது அனுபவம். அந்தக் காலங்களில் கடின வேலைகள் செய்யாமல் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். சவாசனம், விபரீத கரணி, நாடி சுத்தி மிக்க நன்மை தரும்.

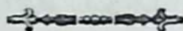
3. சிறு திட்டுக் கண்டாலும் மிக்க எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

4. மலச்சிக்கல் ஏற்படவே கூடாது. மலச்சிக்கல் போவதற்காக பேதி மருந்துகள் சாப்பிடவும் கூடாது. அவசியமானல் எனிமா உபயோகிக்கலாம்.

5. தவிடு நிறைந்த உணவு மெத்த அவசியம்.
6. கருச்சிதைவு எதிர் பார்க்கிறவர்கள், கரு தரிக்கு முன் பயிற்சி, செய்து பழகி பலம் பெற்றிரா விட்டால் எப்பயிற்சியும் மேற் கொள்ளாது, கீழ்க் குறிப்பிட்ட திட்டத்தை நிறை வேற்றவும்.

1.	சவாசனம்	5 லிருந்து	10	நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3 லிருந்து	20	,,
3.	சவாசனம்		5	,,
4.	நாடிசுத்தி	5 ,,	10	,,

கருதரித்தப் பின், திட்டு ஏற்படக் கூடிய காலத்தைத் தாண்டியதும் சிறிது சிறிதாக, அர்த்த ஹலாசனம் அர்த்த பஸ்சிமோத்தானு பழகவும். திட்டு ஏற்படும் காலம் நெருங்கியதும் இவைகளை நிறுத்தி மேல் கூடிய திட்டத்தை மட்டும் அனுசரிக்கவும்.



பகுதி: [29] பெண்களின் நோய்:—தாய்ப் பாலின்மை:

நாகரிகம் பெருத்த வெள்ளை நாட்டு வைத்திய நிபுணர்கள் கூட, பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் தான் உத்தம ஆகாரம் என்று விதிக்கிருர்கள். இந்த தாய்ப் பாலின் விஞ்ஞானம் என்ன?

தாயின் ஸ்தன காம்புகளில் பல துவாரங்கள் உள்ளன. இந்த துவாரங் களெல்லாம், ஸ்தனங்களின் சதைக்குள் போகும் குழாய் களின், முடிவுகள், இச் சதைகளுக்குள், கோளங்களும், அக் கோளங்கள் கக்குவதை, காம்புகளுக்கு இழுத்துச் செல்லக் குழாய்களும், ஸ்வாசாசயத் துள் காற்றுக் குழாய்களின் பிரிவினைகள் போல் உள்ளன. இக் கோளங் களின் சதைகள் பாலை உண்டாக்கித் தள்ளுகிறது. இந்தப் பால் தாயின் ரத்தத்திலிருந்து உண்டாக்கப் படுகிறது. கரு முத்தியதும், ஸ்தனங் களில் பால் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. பிரசவத்திற்கு முன்பே, சிறிது நீர் காம்புகள் வழியாக வெளி வரும். குழந்தை பிறந்ததும், பால் ஜனித்து வெளி வருகின்றது. குழந்தையின் வாய் பட்டவுடன் இப் பால் சுரத் தால் அதிகரித்து, பிறந்த குழந்தைக்கு உணவை அளிக்கின்றது.

பால் உண்டாகாத நிலை, பிட்யூடரி க்ளாண்டு, வெளித் தள்ளும் ஒரு ஹார்மோன் இல்லாத காரண மாகும். அதிகப் பால் சுரப்பதற்கு, வெளிச் சிகிச்சைகளான, சூடு, குளிர்ச்சி ஒத்தடங்கள், அதிக நீர், பால் குடித்தல், ஸ்தனங்களை முற்றிலும் பீச்சி விடுதல், முதலியன, பயன் தராவிட்டால், இந்த பிட்யூடரியைத் தூண்ட வேண்டும்.

பிட்யூடரி என்ற சிரசில் உள்ள கோளத்தை, யோக சிகிச்சை வெகு நன்ருக சீர்திருத்தம் செய்து விடும்.

சிகிச்சை முதல் படி

பிரசவித்த மூன்று வாரங்கள் ஆனதும்.

		தடவைக்கு
விபரீதகரணி	2 தடவை	3 லிருந்து 12 நிமிஷம் நிறுத்தல்
நாடி சுத்தி		5 நிமிஷம்

பிரசவித்த நான்கு வாரங்கள் கழியவே.

1.	விபரீதகரணி	2 தடவை	8	நிமிஷம்
2.	சர்வாங்காசனம்	2 ,,	2 லிருந்து 10	,,
3.	நாடி சுத்தி		10	,,

எட்டு வாரங்கள் கழிய, சிரசாசனம் கொடுக்கவும். நான்கு தடவைகள், தடவைக்கு, $\frac{1}{2}$ லிருந்து 4 நிமிஷம் தரலாம். போகப் போகத் தடவைகளைக் குறைத்து,

2 தடவை — தடவைக்கு 5 லிருந்து 10 நிமிஷம் நிறுத்தலாம்.

சாத்விக, புஷ்டியுள்ள, எளிதில் ஜீர்ணமாகும் உணவும் சேர்ந்தால், பால் நன்றாக உண்டாகும்.

கசகசா, பாதாமி, பருத்திக் கொட்டை, ஊரவைத்து, மறுநாட் காலை அரைத்துப் பாலெடுத்து, பசுவின் பாலுடன் கூட்டி, பனை கல்கண்டு சேர்த்து அளித்தலும் தாய்ப் பாலை அதிகரிக்கும்.

பகுதி [30]: பெண்களின் நோய்: தீட்டு நிற்றல் கோளாறுகள்.

திட்டு நிற்பதற்கு முன்பும், திட்டு நின்ற பின்பும், பல ஸ்திரீகள் காரணமின்றி பலவித நோய்ச் சின்னங்களால் தாக்கப்படுகிறார்கள். சிலர் மிகவும் கஷ்டப் படுகிறார்கள். பெண் கருவி மூலம் அமித ரத்தப் போக்கு, சக்தி இன்மை, தலை. உடம்பு வலி, கோபதாபங்கள், பயம், சில சமயங்களில் ஹ்ருதய படபடப்பு என்ற பல சின்னங்களைக் காணலாம். இவை களெல்லாம், ஓவேரி (க்ளாண்டு) கோளங்களுள் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதால், உண்டாகின்றன.

இதற்குச் செய்யும் அல்லோபதி வைத்தியம் குணத்தைக் கொடுப்ப தில்லை. வெகு நாள் ஹார்மோன், எக்ஸ்ரே முதலிய சிகிச்சைகள் செய்து வதையுற்று, சிறிது தேறுகிறார்கள். (26)வது பகுதியின் இரண்டாவது அத்தியாயத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். அதிலிருந்து, பிட்யூடரி, ஓவேரி யின் சம்பந்தங்களும், இவைகளை நேராகத் தாக்கி, சீர்திருத்தம் செய்யும் யோக மார்க்கத்தையும் தெளிவாக அறியலாம். ஓவேரியின் மாறுதல் களால் உண்டாகும், நரம்பு, சதை, கருவிக்ளின் கோளாறுகளையும், தடுத்து, ஒழிக்கக் கூடியவை யோகாசனங்கள், பொது ஆரோக்கியத்தை அதிகரிக்கக் கூடிய சூழ்ச்சிகளும் மிக அவசியமாகின்றன.

சிகிச்சைத் திட்டம்

முதல் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	3 லிருந்து 6 விநாடி
2.	தனுராசனம்	3	3 ,, 6 ,,
3.	பஸ்சிமோத்தான	4	4 ,, 8 ,,
4.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 8 ,,
5.	விபரீதகரணி	2	3 லிருந்து 10 நிமிஷம்
6.	சவாசனம்	1	3 ,, 7 ,,
7.	நாடி சுத்தி		3 ,, 11 ,,

இரண்டாம் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	6 ,, 10 விநாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	8 ,, 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	8 ,, 10 ,,

4.	விபரீதகரணி	2			7 நிமிஷம்
5.	சர்வாங்காசனம்	2	2	,,	10 ,,
6,	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$	,,	1 ,,
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	3	4	,,	8 விநாடி
8.	சவாசனம்	1	7	,,	10 நிமிஷம்
9.	நாடி சுத்தி				10 ,,

மூன்றும் படி

யோக நிபுணரின், உத்திரவுப்படி, ப்ளட் ப்ரஷர், ஹ்ருதய ஸ்வாசாசய சிரமங்கள் இல்லா விட்டால்:—

விபரீதகரணிக்குப் பதிலாக

சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{4}$	,,	5 நிமிஷம்

அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராவிற்குப் பிறகு

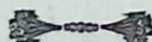
உட்டியாண	4 லிருந்து 6	4	,,	10 விநாடி
நௌலி	4 ,, 6	4	,,	10 ,,

சேர்க்கவும்.

முதல் படியிலிருந்தே பத்மாசனத்தில் தினம் அதிக நேரம் உட்காரப் பழகுதல் மிக்க நன்மை தரும்.

உணவுத் திட்டம்:

பொதுக் குறிப்புகள் தான் கொடுக்க முடியும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் இக் காலத்தில் வெவ்வேறு விதமாகத் தாக்கப் படுவதால், ஜீர்ணக் கோளாறு முதலியவைக்குத் தக்க படி திட்டம் மாறும். ஆனால் காரம், கடுகு, காப்பி விலக்கி, கீரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள், பசுவின் பால் அதிகம் சேர்த்தல் நன்மை தரும்.



பகுதி [31] ரிங் வர்ம்

(Ring Worm)

இதற்கு இந்திய பாஷைகளில் பல பெயர்கள் வழங்கப்படுகின்றன. இது தலையிலும் வரலாம். உடலிலும் வரலாம். தலையில் சாதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு வருவதுண்டு. உடலில் வரும் பொழுது, சாதாரணமாக துணிகட்டும் இடுப்பைச் சுற்றி, வட்ட வட்டமாக வருவதுண்டு. உடலில் வருவதை, அம்பட்டன் சொரி, வண்ணான் சொரி, என்று அழைப்பதும் உண்டு.

இது மிகவும் ஒட்டு நோய். இது வந்தவர்களின் துணிகள், படுக்கை, அங்கிகள், மற்றவர் மேல் படாமல், மற்றவர்களுடைய வைகளில் கலக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். அறிப்பு அதிகமிருக்கும். நீர் வரலாம். இந்த நிலையை யோக சிகிச்சை தான், முற்றிலும், எளிதில் குணப்படுத்தும்.

உணவுத் திட்டம்:—

அறிப்பைத் தணிக்க உப்பைக் குறைத்தல் நலம். உப்பில்லாத உணவு ஒரு மண்டலம் கொள்ளுதல் மிக்க நன்மை தரும். உப்பில்லாத உணவென்றால், தனிக் கஞ்சியைக் குடித்து சிரமப்பட வேண்டுமென்ற அவசியமில்லை. உப்புப் போடாது முழு கோதுமை மா சப்பாத்தி; வெல்லத் தோசை; பால் சாதம்; தயிர் அல்லது மோர் சாதம்; முளை வந்த பயிர்களில் சிறிது வெல்லம் சேர்த்த சுண்டல்; பச்சையாக, வெண்டைக்காய், வெள்ளரிக்காய், தக்காளிப் பழம், காரெட், இவை களெல்லாம் சேர்த்து உணவெடுக்கலாம். நல்ல பசுவின் பால் நன்மை தரும்.

உப்பு சேர்ப்பதானால் சிரமமில்லை. காரம், கடுகு, எண்ணெ, கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், சொரக்காய், விலக்கம். புளிக்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழம் சேர்க்கவும். பசுவின் பால் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வேளைத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும். தக்காளிப் பழம் சாத்துக்குடி, திராக்ஷை நன்மை தரும். கீரைகள் தினம் சேர்க்கவும்.

சிகிச்சைத் திட்டம்

இந்த நோயைப் போக்கடிக்கப் பிரதானமாக சர்வாங்காசனம், நாடி சுத்தி உதவும். மற்றவை, ஜீர்ணம், மலப் போக்கிற்காக, துணை ஆசனங்கள். நாடி சுத்தி ரத்தத்தை சுத்தம் செய்யும்.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	தனுராசனம்	3	4 லிருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	4 6 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 6 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	சவாசனம்		5 ,,
7.	நாடி சுத்தி		3 20 ,,

சிகிச்சை தொடங்கி ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், நாடி சுத்தி, சவாசனம், காலை மாலை இரு வேளையும் செய்யலாம். மேலுக்கு சந்தனாதித் தைலம் தடவலாம். துளசியும் உதவும், பழகும் வகைகள் மூன்றாம் பாகத்தில் காணவும்.

பகுதி [32] ல்யூகோடர்மா அல்லது வெண் குஷ்டம்

தோலில் வெண் நிறம் ஏற்பட்டு, முடிவில் உடல் முழுவதும் அவ் வாறே மாறி விடுகின்றது. இது குஷ்டமல்ல; சாதாரணமாகப், பொது மக்கள், இவ்வாறு இதை அழைப்பதால், அப்பெயர் இங்கு கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. எக்காரணத்தாலோ, ரத்தத்தின் வர்ண சக்தி கொல்லப் பட்டு இந்த நிலை ஏற்படுகின்றது.

இதற்கு வைத்திய சிகிச்சை அனுபவத்தில் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் இந்த நோய், யோக சிகிச்சையால், பலரிடமிருந்து ஒழிந்திருக்கின்றது.

துணை சிகிச்சை

பசு மாட்டின் கோமயம் அல்லது சிறு நீரை ஏந்தி, வெள்ளை காணும் இடத்தில் போட்டு, வெய்யலில் காயவைக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

உணவுத் திட்டம்

காரம், கடுகு, எண்ணை, கத்தரிக்காய், சொரக்காய், பரங்கிக்காய் விலக்கம். சாதாரண உணவுடன், மூன்று வேளை பசுவின் பால் உட் கொள்ள வேண்டும். பல தினுசான கீரைகள் தினம் உபயோகிக்கவும். மற்றக் காய்களும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

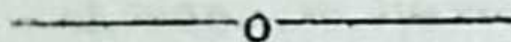
சிகிச்சைத் திட்டம்

இதற்கும் முக்கியமாக உதவுவது சர்வாங்காசனமே. சிரசாசனத்தி ற்கு இதில் சிறிது இடமுண்டு, மற்றவைகள் பொது நலத்திற்காகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. சர்வாங்காசனம் நாடி சுத்தி காலை மாலை இரு வேளை செய்யவும். பயிற்சி தொடங்கி எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகே இரு வேளை செய்யலாம்.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	தனுராசனம்	3	6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	3	6 ,,
3.	ஹலாசனம்	3	6 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 லிருந்து 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 1 ,,
6.	சிரசாசனம்	3	$\frac{1}{4}$ 3 ,,
7.	சவாசனம்		5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		3 15 ,,

ஆறு வாரங்கள் சிகிச்சை கொண்ட பிறகு சாதாரண, பந்தங்கள் இல்லாத கும்பகப் பிராணுயாமம் ஆரம்பித்ததும்,நாடி சுத்தி பத்து நிமிஷங் களுக்கு மேல் செய்யத் தேவை இல்லை. பழகும் வகை மூன்ரும் பாகத்தில் காணவும்.

1.	கும்பக காலம்	6 லிருந்து	15	விஞடி
2.	கும்பக எண்	4 ,,	16	



(Epileptic Fits)

1. காரணம் :—குணப்படுத்தும் சிகிச்சை கண்டு பிடிக்கப்படாத நோய்களில் இது ஒன்று. இதற்குக் காரணமும் கண்டு பிடிக்கப்பட வில்லை என்றே கூறலாம். இந்த வலிப்பில் சில தினுசுகள் கூறுகிறார்கள். வெளிக் கோளாறுகளில் எல்லாம் சற்றேறக்குறைய ஒன்றே. மூளையின் அணுக்களிலிருந்து அபரிமிதமான திரவ பதார்த்த கக்குதலால் ஏற்படு வதாகக் கூறுகிறார்கள். இந்த திரவ பதார்த்த வெளி ஏற்றுதல், ஏன் ஏற்படுகின்றது? இதையும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. மனக் கோளாறு கள் முதல் கொண்டு; மூளை நோய்கள், அதில் சதை அல்லது கட்டி வளர்ச்சி, ரத்தக் குழாய் நோய்கள், சிபிலிஸ், மூளையில் காயம், இன்னும் ஏதேனும் இருக்கலாம்.

2. அடையாளங்கள் :—கை கால், இழுப்பு. உதரல், கண் விழிகளின் போக்கு, நாக்கைக் கடித்துக் கொள்ளல், வாயில் நுறை தள்ளுதல்; திடீரென்று கூச்சலிட்டுத் தரையில் விழுதல், முடிவில் மயக்கமான நித் திரையில் ஈடுபட்டு விழித்துக் கொள்ளுதல். விழிப்பு பிரஞ்ஞை ஏற்படா மல் நின்று விட்டால், மரணமும் சம்பவிக்கலாம். நெருப்பு, தண்ணீர் இவர்களுக்கு ஆபத்தான விஷயங்கள். பிரஞ்ஞை இழந்து, திடீரென முன் எச்சரிக்கை இன்றி விழுந்து விடுதலால், நெருப்பு அருகே இருந் தால், உயிருக்கே ஆபத்து நேரிடலாம். இக் காரணங்கள் பற்றியே, சில அங்குல ஆழமுள்ள நீரிலும் கூட இவர்கள் உயிரை இழக்கக் கூடும். இவர்கள் இயந்திர சாலை வேலைகளுக்கும், கார், சைகிள் முதலிய வாகனங் கள் விடுவதற்கும், சவாரிக்கும், அதிக சரீர உழைப்பிற்கும், லாயக்கற்ற வர்கள். இவர்கள் குளிக்கச் சென்றாலும், நெருப்பருகே சென்றாலும், இவர் நிலையைத் தெரிந்தவர், துணைக்காக அருகே இருத்தல் அவசிய மாகும்.

3. தற்போதைய சிகிச்சைகள் :—வலிப்பு இருக்கும் பொழுது எது வும், அதிகமாகச் செய்வதற்கில்லை, நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டுவிடா மல், கரண்டிக் காம்பு, ஸ்பூன் ஏதாவது பல்லிற்கிடையே வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். கால் கைகளை நீட்டி அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். வலிப்பு நின்றதும், அமைதியுடன் தூங்க விடுதல் நன்மை தரும்.

4. யோக சிகிச்சை :—இந்த நோய்க்கும் பாரா தைராய்டு ரசத் திற்கும் சம்பந்த மிருக்கலாமென ஊகிக்கப்படுகிறது. மூளையில் ஏற்

படும் நோய்களும் காரணமாகலாம். உணவு உஷ்ண சக்தியாகமாறும் மெடபாலிக் நிகழ்ச்சியில் விளையும் விஷங்கள் ஜீர்ணிக்கப்படாமல், மூளையில் கோளாறும், அபரிமிதமான திரவபதார்த்த வெளியேற்றுதலையும் தூண்டலாம்.

எவ்வளவு தீவிரமாக, இந்த நோய், எவ்வளவு வருஷங்கள் தாக்கி இருந்தாலும், இதை யோக சிகிச்சையால், ஏதோ திடீரென மயக்கத் தாக்கல் நிலைக்குக் குறைத்து விடலாம். வலிப்பிற்குப் பின் ஏற்படும் பலஹீனம், மூளை மழுக்கம், மற்ற கிளை நோய்களை கண்டிப்பாய் ஒழிக்கலாம். இழுப்புகள் கை கால்களில் ஏற்படாமலும் நிறுத்தி விடலாம். இதனுடைய தீவிரம் கண்டிப்பாய் குறையும். இதைத் தாங்க சக்தி அதிகமாக உண்டாகும். முடிவில் விடாமுயற்சியாகப் பயிற்சியும் பத்தியமும் இருந்தால், இந்த நோயை ஒழித்து முழு வெற்றியும் பெறலாம். இந்த நோயாளிகள், மலச்சிக்கல், அஜீர்ணம் ஏற்படாமல் பாது காத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

முதல் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	தனுராசனம்	3	4 லிருந்து 6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4 லிருந்து 6	4 ,, 15 ,,
3.	ஹலாசனம்	4 ,, 6	4 ,, 15 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 2 ,,
6.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 6 ,,
7.	பாதஹஸ்தாசனம்	4	4 ,, 6 வினாடி
8.	திரிகோணாசனம்	4	4 ,, 6 ,,
9.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	4	4 ,, 6 ,,
10.	சவாசனம்	1	5 ,, 7 நிமிஷம்
11.	நாடி சுத்தி		5 ,, 7 ,,

இண்டாம் படி

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	காலம்
1.	தனுராசனம்	3	6 வினாடி
2.	பஸ்சிமோத்தான	4	10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	10 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	2 ,,

6.	சிரசாசனம்	2	¼ லிருந்து 8 நிமிஷம்
7.	பத்மாசனம்	1	7 ,,
8.	உட்டியாணு	4 லிருந்து 6	4 லிருந்து 6 விஞடி
9.	நௌலி	4 ,, 6	4 லிருந்து 6 ,,
10.	சவாசனம்	1	10 நிமிஷம்
11.	நாடி சுத்தி		15 ,,

மூன்றும் படி

மூன்று மாதம் சிகிச்சை எடுத்த பிறகு சாதாரணமான கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்யலாம்.

கும்பக காலம்	4 லிருந்து 12 விஞடிகள்
கும்பக எண்	4 ,, 20

நான்காம் படி

நிபுணரின் நேர் பார்வையில், மூன்று வித, ஜாலந்திர, மூல, உட்டியாண பந்தங்களுடன், கும்பகப் பிராணுயாமம் பழகி சிகிச்சையில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. இப்பொழுது சதாரண கும்பகப் பிராணுயாமத்திற்கு அவசியமில்லை.

உணவுத் திட்டம்

காரம், காப்பி, கடுகு, எண்ணை, விலக்கம். அதிகம் பசுவின் பால், கிரைகள், ரசமுள்ள பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வெள்ளைப் பூண்டு பாலில் வேக வைத்து தினம் உண்ணவும்.

பகுதி [34] யானைக்கால், விரை வீக்கம்.

(Filaria)

இந்த நோயை ஒழிக்கவும் தற்கால வைத்திய முறையில் சிகிச்சை இல்லை. இந்த நோய் ஒரு விஷப் பூச்சியால் எற்படுகிறது. இதை ஒதுக்கி, கொல்லும் மருந்தை, இன்னும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. இந்த பைலேரியா, என்பது கால் தோல்களுள் தாக்கினுல் யானைக்கால் (Elephantisis) ஏற்படுகிறது. இது விரையைத் தாக்கினுல், விரை வீக்கம் அல்லது ஹைட்ரோசில் (hydrocele) ஏற்படுகிறது. தொண்டைப் பக்கம் தாக்கினுல், மிக்க அபாயகரமான நிலை ஏற்படக் கூடும்.

சில சமயங்களில் ஜுரம் வருவதும் உண்டு. யோக சிகிச்சையால் பலர் முற்றிலும் குணமடைந்திருக்கிருர்கள். நோயால் தாக்கப்பட்ட உடனே, "யோக சிகிச்சையை" மேற் கொண்டால் வெகு சீக்கிரம் நோயைப் போக்கி விடலாம். நாள் பட்ட நோயானுல், முழு குணம் கிடைக்க வெகு நாட்களாகும். ஆனுல் சீக்கிரத்திலேயே, "யோக சிகிச்சை," இந்த நோய் அதிகரிக்காமல் தடுத்து விடும். விஷக் கிருமி எதையும் கொல்லக் கூடிய சர்வாங்காசனமே இதற்குப் பிரதான ஆசனம். மற்றவை துணை ஆசனங்கள். கும்பகப் பிராணுயாமமும் இதற்கு அவசியமாகின்றது.

சிகிச்சைத் திட்டம்.

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	தனுராசனம் (முடிந்தால்)	3	4 லிருந்து 6 விஞடி
2.	பஸ்சிமோத்தானுசனம்	4	4 ,, 10 ,,
3.	ஹலாசனம்	4	4 ,, 10 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	2	¼ ,, 1 ,,
6.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 10 ,,
7.	சவாசனம்	1	5 ,,
8.	நாடி சுத்தி		5 ,, 15 ,,

சிகிச்சை தொடங்கி ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, சாதாரண கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம் : 6 லிருந்து 15 விஞடி
கும்பக எண் : 4 ,, 16

எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, சர்வாங்காசனம் மத்ச்யாசனம், நாடி சுத்தி, சவாசனம், காலை மாலை, இரு வேளை செய்யலாம்.

உணவுத் திட்டம்.

காரம், கடுகு, எண்ணெ, பரங்கி, கத்தரி, சொரக்காய் விலக்கம். உணவில் பசுவின் பால் பிரதானம் பெற வேண்டும். கீரைகள், தக்காளிப் பழமும் மற்ற காய்களும் சேர்க்கவும்.

தானாக வந்த அத்தாக்ஷி :

இந்த நோயை அகற்றுவதில் குணமடைந்த நோயாளியிடமிருந்து வந்த கடிதத்தை கீழே பிரசுரிக்கிறேன்.

உ

17—12—51.
பூட்டுத் தாக்கு.

ஸ்ரீ யோகாசிரியர் அவர்களுக்கு M. தசரத முதலியார் எழுதிக்கொண்ட நிருபம். நலம்—தாங்கள் எனக்கு அனுப்பிய, சுந்தரோதயத்தின் விலாசம் தவறுதலாக எழுதப் பட்டு வருகிறது. அதை அடியில் கண்ட மாதிரி திருத்திக் கொள்ளவும்—தவிர—

எனக்கு ஆனைக்கால் வாதம் உண்டாகிறதென்று நெடு நாளுக்கு முன் தங்களுக்குத் தபால் எழுதினேன்—அதில் தாங்கள் இன்ன ஆசனம் செய்தால் தீரும் என்று எழுதுவதற்கு,—தாங்கள் ரூபாய் 7—0—0 அனுப்பினால் இன்ன ஆசனம் செய்தால் தீர்ந்து விடும் என்று தெரிந்து கொள்ள எழுதியிருந்தீர்கள். ஆனால்—எனக்கு என் குடும்பம் இருக்கும் வறுமையால் அந்த ரூபாயை அனுப்பி அதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாமல்—தாங்கள் ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் சொல்லிய சில ஆசனங்களைச் செய்து கொண்டு வந்தேன். இப்போது எனக்கு ஆனைக்கால் வாதம் நீங்கி இருக்கிறது—என்பதை வெகு சந்தோஷமாக தங்களுக்குத் தெரிவித்திருக்கிறேன். இதையும் தாங்கள் சுந்தரோதயத்தில் எழுத இஷ்டமிருந்தால் எழுதவும்.

வேணும் வணக்கம் பல. நமஸ்தே.

(Sd.) M. Dhasaratha Mudali.

என் விலாசம் :

M. தசரத முதலியார்,

பூட்டு தாக்கு, P. O., (Via) மேல் விஷாரம், N.A.

To

சுந்தரோதயம்

1-A, பேயப்பா கார்டன் டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர்-1.

---

1. விளக்கம்:— காமாலே என்பது தனிப்பட்ட நோயாகக் கருதப் படவில்லே. லிவர், அதாவது, பித்தகோசம் நோய் கொண்டிருக்கிறது என்பதைக் குறிக்கிறது. லிவரின் ஒரு தொழில் இடையூருகி இருக்கிறது என்பதற் கடையாளம். இந்தத் தொழிலானது, பித்தத்தை உண்டாக்கி வெளிப்படுவதில் சம்பந்தப்பட்டது. இந்த நிலேமையில், நோயாளி யின் தோல் மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்படுகிறது. பித்தமானது, ரத்தத் திற்குள் இழுக்கப் படுகிறது. கண் விழிகளின் வெண்மை, பச்சை யாகவோ மஞ்சள் நிறமாகவோ மாறுகின்றது. பார்வையும் தாக்கப் படுகிறது. பார்த்த தெல்லாம், மஞ்சளாகக் காணப்படுகிறது. மலச் சிக்கல் உண்டாகிறது. மலம் வெண்மையாகவோ, களிமண் அல்லது ஒரு மாதிரி செங்கல் நிறமாகவோ இருக்கும். சிறு நீர் (அரக்கு) நல்ல மஞ்சள் நிறமாக வெளிச் செல்லும். தோலில் அறிப்பு இருக்கலாம். வாயில் கசப்பு அல்லது துவர்ப்பு ருசி ஏற்படலாம். நாக்கு அழுக் கடைந்து மிருக்கும். வயிற்றுள் குமட்டலும் ஏற்படுவதுண்டு.

2. பித்தம்:— இது ஒரு ரசம். கொழுப்புகள் ஜீர்ணிப்பதற்காகச் சிறு குடலில் பாய்ந்து தொழில் புரிய வேண்டிய இது அவ்வாறு செய்யா மல், இரத்தத்தில் கலந்து உடலில் பரவுகின்றது. ஓரளவு, சிறு நீர் கோளங்களால் (Kidneys) சிறு நீருடன் வெளிச் செலுத்தப்படுகிறது. பித்த-உப்புக்கள் (Bile Salts), பித்த கோசத்தால் உண்டாக்கப் படுகின்றன. இவை லிவரால் விடுவிக்கப் படும் பொருள். பித்த வர்ண மானது, மலத்துடன் வெளியாகும் பொருள். இது பித்த கோசத்தில் உண்டாவதாக நிச்சயிக் கப்படவில்லே. ஆனல் பித்த கோசத்தில் இந்த வர்ணம் பிரித்து வெளிப் படுத்தப்படுகிறது.

3. காமாலேயின் வகைகள்:—பித்தமானது லிவரிலிருந்து வெளிச் செல்லுதல் தடையாகிறது. இந்த நிலேயில், பித்தத்தினுடைய, பித்த-உப்புகள், கொலெஸ்ட்ரால் (Cholestrol) என்ற ஒரு பொருள், பித்த-வர்ணம், என்ற மூன்றும், ரத்தத்தில் நின்று விடுகின்றன. இது ஒரு வித காமாலே.

விஷமேறிய, விஷமேற்றக் கூடிய காமாலே; இது சாதாரணமாக, லிவருக்கு நஷ்டம் கஷ்டம் ஏற்பட்டால், உண்டாகக் கூடியது. இதிலும் மேல் கூறிய மூன்று பொருள்களும், அதிகமாக ரத்தத்தில் நின்று, லிவர் அல்லாத வழிகளில் வெளித் தள்ளப்படும் பொழுது நோய் ரசங்கள் வெளியாகின்றன. இது இரண்டாவது வகை. மூன்ருவது தினுசில்,

அபரிமிதமாக ரத்த உடைபடுதலில் ஏற்படுகின்றது. லிவர் மிருதுவாயும் பெரிதாயும் காணலாம்.

4. மேல் நாட்டு சிகிச்சை:— லிவர் நோய்களுக்கே, அல்லோபதிக் வைத்தியம் மருந்து சரியானபடி இல்லை என்று கையை விரித்து விடுகிறது. ஓய்வையும் உணவையும் கூறுகிறது. ஏதோ சாஸ்திரத்திற்கு ஒரு மிக்சரைக் கூறுகிறது. யோக சிகிச்சையைப் போல் இதை குணப்படுத்தும் மருந்து கிடையாது.

5. விலக்குகள்:— லிவர் பெரிய விஷங்களைப் பிரித்து வெளித் தள்ளி உடலைக் காக்கும் ஒப்பற்ற ரசாயன சாலை, கெட்ட உணவு, அமித உணவு, அதிக உழைப்பு, மனக் கவலை, முதலியவை எல்லாம் லிவரைத் தாக்குகின்றன. லிவருக்கு அதிக வேலை திணரத் திணரக் கொடுக்கும், உணவு, பழக்க வழக்கங் களெல்லாம் நிறுத்தப்பட வேண்டும். காரம், கடுகு, காப்பி, புலால், எண்ணை, கடலைகள், உளுந்து, வெண்ணை, வருத்தல் தாளித்தல் எல்லாம் விளக்கம்.

6. சேர்மானங்கள் :—பசுவின் பால்; (ஆடை அகற்றிக் குடித்தல் நல்ம்) மோர் அல்லது பாலன்னம்; இனிப்புப் பழ ரசங்கள்; எலுமிச்சம் பழப் பானீகம். இவைகள் நன்மை தரும். வெண்டை, வெள்ளரி, காரெட்ஸ், தக்காளிப் பழம் பச்சையாக உண்ணுதல் நன்மை. கீரைகள் சேர்க்கலாம்.

7. கீரை :—மஞ்சள் கருசராங்கண்ணிக் கீரை, காமாலையில், வெகு நன்மையுடன், நோயாளிகள் உபயோகப்படுத்தி இருக்கிறார்கள். இதை வேகவைத் துண்ணலாம். இக் கீரையைக் காயவைத்து, பொடி செய்து, வெல்லத்துடன், உருண்டையாக உருட்டியும் உண்ணலாம்.

8. சிகிச்சைத் திட்டம்:—இந்த நோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள், பலவிதமான பலஹீன நிலையில் இருக்கக்கூடும். சமயம் கிடைத்தால், யோக நிபுணரின் திட்டப்படி சிகிச்சைத் திவிரத்தை அமைத்துக் கொள்ளவும். லிவரின் சதை அணுக்கள், கெட்டுச் சாவதைத் தடுத்து, அவைகளில் பதிந்துள்ள இயற்கை சுய சக்தியால், தமக்குத்தாமே புதுப்பித்துக் கொள்ள சிகிச்சை உதவ வேண்டும். இத்தொழிலையே, யோக சிகிச்சை செய்கிறது.

முதல் படி

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்		ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1.	சவாசனம்	1		5 நிமிஷம்
2.	விபரீதகரணி	3	3 விருந்து	5 ,,
3.	பத்மாசனம்	1	1	5 ,,
4.	சவாசனம்		3	5 ,,

இரண்டாம் படி.

1.	பஸ்சிமோத்தானாசனம்	4 விருந்து	6	3 விருந்து	6	வினாடி
2.	ஹலாசனம்	4	6	3	6	,,
3.	விபரீதகரணி	2		5	7	நிமிஷம்
4.	சர்வாங்காசனம்	3		1	3	,,
5.	மத்ச்யாசனம்	3		$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	,,
6.	பத்மாசனம்	1			5	,,
7.	சவாசனம்	1			7	,,
8.	நாடி சுத்தி			3	5	,,

மூன்றாம் படி.

1.	சலபாசனம்	3		3	6	வினாடி
2.	தனுராசனம்	3		4	10	,,
3.	பஸ்சிமோத்தான	6		6	12	,,
4.	ஹலாசனம்	6		6	12	,,
5.	சர்வாங்காசனம்	2		4	10	நிமிஷம்
6.	மத்ச்யாசனம்	2		$\frac{1}{2}$	2	,,
7.	சிரசாசனம்	2		3	5	,,
8.	யோகமுத்ரா	8		4	10	வினாடி
9.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	4		4	6	,,
10.	பத்மாசனம்				5	நிமிஷம்
11.	சவாசனம்				10	,,
12,	நாடி சுத்தி				15	,,

நான்காம் படியில்

ஹலாசனத்திற்குப் பின்பு					
மயூராசனம்	3		4	10	வினாடி
பத்மாசனத்திற்குப் பின்பு					
உட்டியான	4 விருந்து	6	4	10	,,
நௌலி	4	6	4	10	..

சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

9 பிராண சிகிச்சை அல்லது மந்திரம் செய்தல் :—

காமாலை மந்திரிப்பது என்பதைக் கேள்விப் பட்டிருக்கலாம். இதை மனோபலம், ஆரோக்கியம் உள்ள யாவரும் கையாளலாம். மனோ சங்கல்ப பலத்தால், விவரின் கெட்ட ரசங்களை வெளிப்படுத்தி, பிஷக் தன்னுடைய நல்ல பிராணனை, அதற்குள் பாயும்படி செய்கிறான். இதை சுலபமாக, இருவகைகளில் செய்யலாம்.

1. லிவர் இருக்கும் வயிற்று பாகத்தின் மேல், பட்டும் படாததுமாக, வலக்கை, உள்ளங் கையை வைக்க வேண்டியது. நோய் நிலையைத் தன் கையால் இழுப்பதாகப் பாவித்து, ஒரு தட்டையில் உள்ள தண்ணீரில் பாய்ச்சுவதாகக் கைகளை உதரவும். இப்படிப் பத்துப் பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யவும், பிறகு கையை ஆகாயத்தில் உதறி, தன் ஆரோக்கிய ரசம் கைவிரல் நுனிகள் வழியாக ஒழுகச் செய்து, ஒழுகுவதாகப் பாவித்து, லிவருக்கு நேராக, சில வினாடிகள், மன ஒருமையுடன் தொங்க விட்டுப் பிடிக்கவும். பின்பு கைகளைக் கழுவி பூமியைத் தொட்டு, நோய் தன்னைச் சேராத வண்ணம் விலக்கிக் கொள்ளவும்.

2. நோயாளியை உட்கார வைக்கவும். தன் இரு கட்டை விரல்களையும், நோயாளியின் கண்களருகே தொடுவது போல் கொண்டு போய் பின்பு, காமாலையை இரத்தத்திலிருந்து, நீர்க்குள் இறக்குவதாகப் பாவித்து, கட்டை விரல்களை, தட்டையில் கொண்ட தண்ணிருள் உதறவும். இவ்வாறு பதினொரு தடவை செய்யலாம்.

இப்படி இரண்டு மூன்று நாட்களில் பெருத்த குணத்தை அளிக்க முடியும்.

பகுதி [36] மலட்டுத் தன்மை

(Sterility)

1) விளக்கம் :—கலியாணமாகிப் பன்னிரண்டு வருஷங்களாகியும், ஒரு ஸ்த்ரீ கருத்தரிக்கா விட்டால் கருத்தடை இருக்கிறதென்று அறியப் படுகிறது. சுமார் நாற்பது வயது வரையில் இம்மாதிரியாக நின்று விட்டால், மலடு என்ற பெயரிட்டழைக்கின்றுர்கள். திட்டு நின்று விட்டால், இந்த ஸ்த்ரீ வாழ் நாள் முழுவதும், மலடி என்ற பட்டப் பெயர் பெற்று தனிப்பட்ட ஒதுக்குதலுக் குள்ளாகிருள்.

2) காரணங்கள் :—நவக்கிரகங்கள் கோபித்திருத்தல், பக்ஷி, பாம்பு வகையரு தோஷங்கள், என்ற காரணங்களே, நாம் இங்கு ஆராய இடமில்லே. இதை ஜோசியர்களுக்கும் அவர் வாக்கிற்கு மட்டும் அடிமையாகி செயலற்ற சோம்பேறிகளுக்கும் விட்டு விடலாம். ஆண்டவன் கொடுத்த அறிவையும், அவன் கொடுத்த அமைப்பையும் மட்டும் நாம் ஆராய்ந்து முடிவு கட்டுவோம்.

இதுவரை நடந்த ஆராய்ச்சியில் மலட்டு நிலேக்கு இது தான் காரணம் என்று முடிவு கட்டவில்லே :—

1. ஓவா என்ற பெண் ஜீவக் கிருமி உண்டாகி வெளித்தள்ளப் படுவதில் கெடுதலிருக்கலாம்.
2. ஓவேரியன் கோளாறுகளால், மாதத்திட்டு பல மாறுதல்கள் பெற்றிருக்கலாம்.
3. கருப்பை மூடியிருக்கலாம். கொழுப்பு திரண்டிருக்கலாம்.
4. ஓவா கெடுமுன், ஆண் ஜீவக்கிருமி உள்நுழைந்து சந்திக்காதிருக் கலாம்,
5. கூடுதல் தவறுதலு முண்டு.
6. கணவன் ஆண்மையற்றவனுகவோ ஜீவக்கிருமிகள் குறைவுபட்டவனுகவோ இருக்கலாம் எனக் காரணங்கள் பலவகைப்படும்.

ஆண்மை யின்மைக்கு சிகிச்சை அடுத்த பகுதியில் காணவும்.

இப் பகுதி சிகிச்சைத் திட்டத்தின் விஞ்ஞானத்தை அறிய, பகுதி (26)ல் உள்ள விளக்கங்களேப் படித்துப் பார்க்கவும். கொழுப்பைக் கரைக்கவும், தடை செய்யும் அனுவசியச் சதைகளே ஒழிக்கவும், இடுப்பு நரம்புகளேயும், வயிற்றுச் சதைகளேயும், ஆளும் சக்தி, யோகாசனப் பிராணுயாம வழிக்கு மிக உன்னதமாக உண்டு. குழலற்ற சதை கோளத்தின் ஆக்ஷி, வேறு எந்த சிகிச்சையிலும் கிடையாது. தீவிரமாக

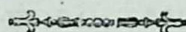
யோக சிகிச்சையை மேற் கொள்ளுகிறவர்கள் ஆரோக்கியமுள்ள மக்கட் பேறு, எளிதில் அடையலா மென்பதற்கு ஐயமில்லை.

3) சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்.	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1	சலபாசனம்	3	4 லிருந்து 10 வினாடி
2	தனுராசனம்	3	4 ,, 10 ,,
3	பஸ்சிமோத்தான	4 லிருந்து 8	4 ,, 15 ,,
4	ஹலாசனம்	4 ,, 8	4 ,, 15 ,,
5	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
6	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
7	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$,, 8 ,,
8	யோக முத்ரா	4 ,, 6	4 ,, 10 வினாடி
9	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 நிமிஷம்
10	உட்டியாண	4 ,, 6	4 ,, 10 வினாடி
11	நௌலி (நௌலிக்ரியாவும் செய்யவும்).	4 ,, 6	4 ,, 10 ,,
12	சவாசனம்		5 நிமிஷம்
13	நாடி சுத்தி		3 ,, 10 ,,

4) உணவு :—

பால், பழம், கீரைகள், தவிடுகள், நிறைந்த உணவாக இருக்க வேண்டும். காரம், கடுகு, அதிகப் புளி விலக்கம். புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்தல் நலம்.



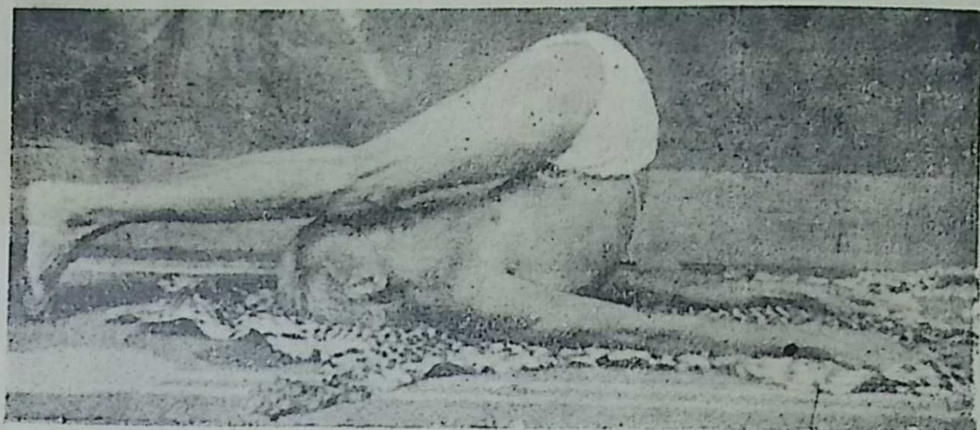
Impotency

1) ஆண் தன்மை :—மானிட ஜாதியை அழியாது வளர்க்க, இயற்கை, ஆண், பெண் தன்மைகளேயும், ஆண் பெண் கருவிகளேயும், எவ்வாறு அமைத்துள்ளன? பெண் தன்மை, கருவிகளே, பகுதி (26)ல் கவனித்தோம். ஆண் ஜீவக் கிருமிகளே (Spermatozoa), ஆண் கருவிகள் உண்டு செய்து, இதைப் பெண் ஜீவக் கிருமி (Ovum) யுடன் கலக்க, விடுதலே செய்கிறது. இந்த ஜீவக் கிருமிகளானவை கோடிக் கணக்காக, ஒவ்வொருதரம் வெளித் தள்ளப்படும், பிந்துவிலும் உள்ளன. இந்த பிந்துவை ஆங்கிலத்தில் செமன் (Semen) என்கிருர்கள். சுமார் பதினுன்கு வயதானதும் ஆண், பருவமடைகிருன். மயிறு வளருதல், மனம், போக்கு, முகத் தோற்றம், குரல் எல்லாம் மாறுகின்றன.

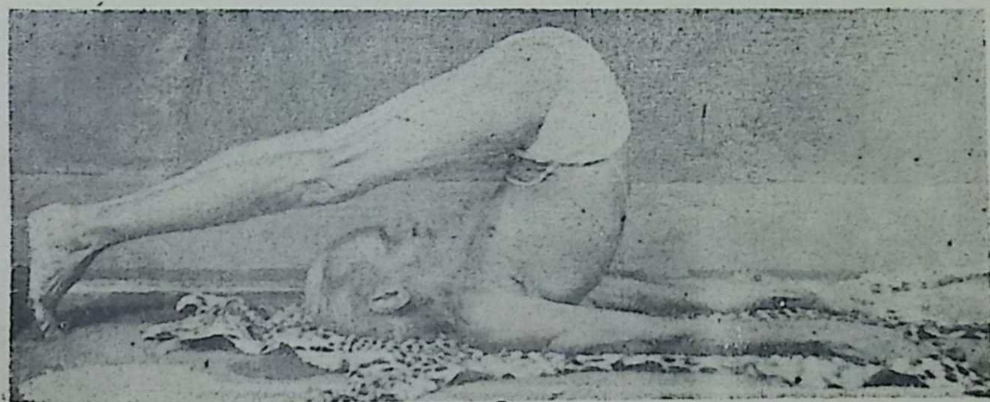
ஆண் தன்மைக்கு சம்பந்தப்பட்ட கருவிகளேயும், குறிகளேயும், 93-வது சித்திரத்தில் காட்டப் பட்டுள்ளன.

1. சிறு நீர்ப் பை. 2. அதற்குப் பக்கங்களிலமைந்த சுக்கலப் பை (Vescicles) 3. சிறு நீர்ப்பைக் கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள கோளங்கள் (Prostate) 4. விரையிலிருந்து கிளம்பும் குழாய் (Vas Deferens) 5. விரை, 6. நீரோட்டை (Urethra) 7. ஆண் குறி. 8. விரையிலிருந்து கிளம்பும் குழாயின் ஆரம்பம், (Epididymis). 9. சுக்கலப் பையும், விரையின் குழாயும் கலந்தது (Ejaculatory duct).

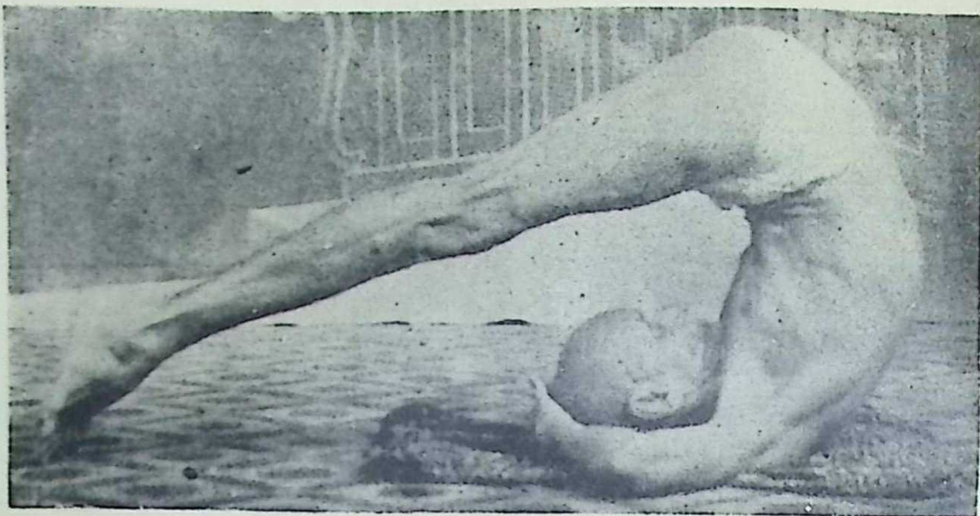
விரையிலிருந்து ஒரு திரவ பதார்த்தம், சுக்கலப் பையிலிருந்து, சிறு நீர் பை கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள கோளத்திலிருந்தும், திரவ பதார்த்தங்கள் உண்டாகிச் சேர்ந்து, கூடுதல் காலத்தில், ஆண் குறியில் பதிந்துள்ள ஓட்டை வழியாக, ஆண் ஜீவக் கிருமிகளுடன் பிந்து, என்று பெயர் கொண்டு பெண் குறிக்குள். விழுகின்றது. இந்த பிந்துவின் தன்மையையும், விசேஷ குணங்களேயும் மேல் நாட்டு முறையில் ஆராய்ச்சி நன்ருக ஏற்படவில்லே. உடல் ஆரோக்கியம், மனச் சுத்தம், திடம், அறிவு முதல் கொண்டு, இந்த பிந்துவில், பிந்து ரக்ஷணேயில், பிந்துவை மறுபடி உடலுக்குள் கலக்கச் செய்வதில் உள்ளது என்று நம் சாஸ்திரங்கள் முறை யிடுகின்றன. இதை அழிக்கிறவன், வாழ்க்கையையே அழித்துக் கொள்ளுகிருன் என்பதில் சந்தேகமே இல்லே. இதை ரக்ஷனே செய்து, யோகம் புரிகிறவன், இயற்கையையே வெல்லுவான் என்பதற்கும் ஐயமில்லே.



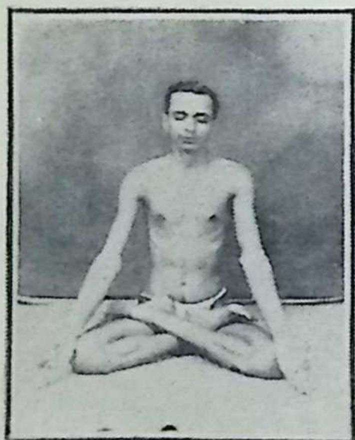
சித்திரம்—144
ஹலாசனம் (முதல் காலம்)



சித்திரம்—145
ஹலாசனம் (மூன்ரும் காலம்)



சித்திரம்—146
ஹலாசனம் (4-ம் காலம்)



சித்திரம்—147
ஸ்ரீ ஆனந்தரங்கா



சித்திரம்—148
ஸ்ரீ வெள்ளிமலை கவுண்டர்

2) ஆண்மையற்ற நிலை :—இந்த நிலையிலுள்ள ஒரு மனிதன், கூடும் காலத்தில், இச்சை பூர்த்தியானதும், பிந்து வெளி வராமல் சிறிது கசியலாம்; ஒன்றிரண்டு சொட்டு வெளி வரலாம். திருப்தியடையாது, ப்ரஜை உண்டாக்கச் சக்தியற்று, திருப்தியும் கொடுக்காது, இருஷித் (நபும்சுகம்) தன்மை கலந்தவன் போல், உடல், மன, புலன் வாழ்க்கை ஏற்படும்.

3) காரணம் :—மெத்தவும் ஆராய்ச்சிக்கு இந்த நிலை இடம் கொடுக்கின்றது. பிந்து உண்டாக்குவதில் பங்கெடுக்கும் எக் கருவி கெட்டாலும் வேலை நிறுத்தம் செய்தாலும், பிந்து திரளாமல், வெளி வருவதற்கில்லாமல் போகிறது. ஆண் ஜீவக் கிருமி இவன் பிந்துவில் இல்லாமல் போனாலும் போகலாம்.

4) யோக சிகிச்சை ;—இது ஒன்றே இந்த பரிதாபகரமான நிலையைச் சரி செய்ய முடியும். பிந்து கக்கும் கோளங்களின் செயல், தைராய்டு, பிட்யூடரி, அட்ரினல்ஸ் எல்லாவற்றுடனும் பிணைந்துள்ளது என்பது உண்மை. இவைகளில், நரம்பு முனைகளின் நித்திரை, நரம்பு சக்தி, ரத்த ஓட்டத் தடைகளிலிருந்தாலும், ஆசனங்கள், சரிசெய்து விடும். மேல் கூறிய குழலற்ற கோளங்களை உயிர்ப்பித்து, உன்னதம் பெறச் செய்வது, யோகாசனங்களின் இயற்கை.

சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
1.	சலபாசனம்	3	4 விருந்து 10 வினுடி
2.	பஸ்சிமோத்தானு	4	4 ,, 30 ,,
3.	ஹலாசனம் (முதல் இரண்டு காலங்கள்	4	4 ,, 10 ,,
	ஒவ்வொரு காலமும்—)	4	4 ,, 5 ,,
4.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 2 ,,
6.	சிரசாசனம்	2	$\frac{1}{2}$,, 10 ,,
7.	அர்த்தமத்ச்யேந்த்ரா	3	4 ,, 10 வினுடி
8.	பத்மாசனம்	1	1 ,, 5 நிமிஷம்
9.	உட்டியாணு	4 விருந்து 6	4 ,, 12 வினுடி
10.	நௌலி	4 ,, 6	4 ,, 12 ,,
11.	சவாசனம்	1	3 ,, 5 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி		3 ,, 7 ,,

உட்டியாணு, ஜாலந்திர, மூல பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணுயாமம்:

கும்பக காலம் : 6 லிருந்து 15 விஞடி

கும்பக எண் : 4 ,, 20

உணவு :—கீரைகள், தவிடு, பால், பழங்கள் நிறைந்த உணவாக இருக்க வேண்டும். காரம், கடுகு, விலக்கம். புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம் பழ ரசம் சேர்க்கவும்.

---

1) விளக்கம்:— பிந்து, சுக்லம், அல்லது ஆண் விரியம் சம்பந்தப் பட்ட நோய்கள். அதாவது, பிந்துவை அளவுக்கு மீறி பாழ் செய்வ தால், ஏற்படும், பிந்து, ஆண் குறி முதலியவை சம்பந்தப்பட்ட நோய் கள். பிந்துவை இழத்தலால், வேறு நோய்களும் ஏற்படலாம். இந்த தலைப்பில் கவனிக்கப் பட்டவை.

1. பிந்து நீத்துப் போதல்.
2. ஆண் குறி சிறுத்து விடுதல், விரைப்பு இழத்தல்.
3. தூக்கத்தில் பிந்து ஒழுகி விடுதல்.
4. சிறு நீரில் பிந்து கழிதல்.
5. கூடும் காலத்தில் வெகு சீக்கிரம் பிந்து வெளிப்படல்.
6. பிந்து இழத்ததால் ஏற்படும் பலஹீனம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ரத்தமின்மை, மறதி, மனக் கோளாறுகள், பார்வை மங்குதல்.

இந்த நோய் தொடர்ச்சிகளுக்கு இங்கு சிகிச்சை விளக்கப்படுகிறது.

2) காரணங்கள்:— நமது தேசத்தில் பிறந்த ஆண்கள் பருவமடை யும் நூறு மக்களில், என்பது பேர், முஷ்டிமைதுனம் செய்து பிந்துவைக் கழிக்கிறார்கள் எனக் கூறலாம். முஷ்டிமைதுனம், அதாவது தன் கை யால் ஆண் குறியைக் கசக்கி பிந்துவை வெளிப் படுத்துதல், செய்தவர் களில், நூற்றில் அறுபது எண்கள், இப் பழக்கம் போவதற்கு முன், வாழ்க்கைக் குதவாத நடை பிணமாகி விடுகிறார்கள்.

மணமானவர்கள், மற்றவர்கள், அமிதப் புணர்ச்சியால், பிந்துவை இழந்து மேல் கூறப்பட்ட நிலைமைகளை அடைகிறார்கள்.

3) எச்சரிக்கை:— பிந்து கழித்தலை உடனே நிறுத்தி, ஆறு மாதத்தி லிருந்து ஒரு வருஷம் வரை அல்லது கூடுதலாகவோ, பிரம்மசர்ய விரதம் மேற் கொள்ள வேண்டும்; இது மணமானவர்களுக்கு.

மணமாகாதவர்கள், முஷ்டிமைதுனத்தை நிறுத்தி, சுமார் மூன்று வருஷ காலமாவது மணம் செய்து கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். இந்த நிலையில் மணம் செய்து கொள்ளுகிறவர், பெண் தன்மைக்குத் தீராத கொடுமை இயற்றி, இகத்திலேயே நரகத்தை அனுபவிப்பார்கள்.

4) மருந்து:— மருந்தால், இழந்ததைப் பெற முடியவில்லை என்று நூற்றுக்கு நூறு விழுக்காடு இந்த நோயாளிகள் கூறுகிறார்கள். ஆங்கில

முறை வைத்தியர்கள் பிந்துவின் மர்மத்தையும் முக்கியத்தையும் ஆராய்ச்சி செய்யாததால், இவர்களின் நோய் ஆராய்ச்சியும் (Diagnosis), சிகிச்சையும் பயன் தருவதில்லே.

இந்த நோய் ஒரு பயங்கர உலகம். பெற்றோர்களே! உங்கள் மகன் 14 வயது வரும் காலத்திலிருந்து, முஷ்டி மைதுன அசுரர் நேசம், ருசி பெற்று விடாமல் காப்பாற்றுங்கள்! நம் இளைஞர் சமூகத்தை கடவுள் காப்பாற்றட்டும்!

5) சிகிச்சைத் திட்டம்

எண்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்
	முதல் படி.		
1.	பஸ்சிமோத்தான	3 லிருந்து 6	4 லிருந்து 10 விநாடி
2.	ஹலாசனம்	3 ,, 6	4 ,, 10 ,,
3.	விபரீதகரணி	2	3 ,, 10 நிமிஷம்
4.	சவாசனம்	1	3 ,, 7 ,,
5.	நாடி சுத்தி		3 ,, 7 ,,
	இரண்டாம் படி.		
1.	பஸ்சிமோத்தான	4	10 ,, 20 விநாடி
2.	ஹலாசனம் (முதல் மூன்று காலங்கள் காலம் ஒவ்வொன்றும்)	2	4 ,, 8 ,,
3.	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 10 நிமிஷம்
4.	மத்ச்யாசனம்	2	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
5,	சிரசாசனம்	4	$\frac{1}{2}$,, 2 ,,
6.	சித்தாசனம்	1	$\frac{1}{2}$,, 2 ,,
7.	சவாசனம்	1	7 ,,
8.	நாடி சுத்தி		7 ,, 10 ,,
	மூன்றாம் படி.		
1.	பஸ்சிமோத்தான	3	20 ,, 30 விநாடி
2.	ஹலாசனம் (முன்போல்)	2	4 ,, 8 ,,
3.	தனுராசனம்	3	4 ,, 10 ,,

4.	சர்வாங்காசனம்		2	10	,,	15 நிமிஷம்
5.	மத்ச்யாசனம்		2	1	,,	2 ,,
6.	சிரசாசனம்		2	2	,,	10 ,,
7.	சித்தாசனம்		1			5 ,,
8.	பத்மாசனம்		1	1	,,	5 ,,
9.	உட்டியாணா	4 லிருந்து	6	4	,,	10 வினாடி
10.	நௌலி	4 ,,	6	4	,,	10 ,,
11.	சவாசனம்		1			10 நிமிஷம்
12.	நாடி சுத்தி					15 ,,

இந்தத் திட்டம் நான்கு வாரம் நிறைவேற்றிய பிறகு, சாதாரண கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்	6 லிருந்து	15 வினாடி
கும்பக எண்	6 ,,	14

இந்த திட்டம் நிறைவேற்றிய பிறகு நான்கு வாரம் கழித்து, பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்யவும்.

கும்பக காலம்	6 லிருந்து	15 வினாடி
கும்பக எண்	4 ,,	12

6) உணவு:— காரம், கடுகு, காப்பி விலக்கம். மூன்று வேளை பசுவின் பால் சேர்க்கவும். தினம் கீரைகள், காய்கள் அதிகம் உண்ணவும். ஷார்க் லிவர் அல்லது காட் லிவர் ஆயில் சேர்க்கவும். மணத்தக்காளிக் கீரையை, இரு பிடி, பாலில் வேக வைத்து தினம் சாப்பிட வேண்டும். தினம் வெள்ளைப் பூண்டு உணவில் சேர்க்கவும்.

7) சில உதவிகள்:—

1. எப்பொழுதும் கௌபீனம் அல்லது லங்கோடு தரிக்கவும்.
2. இரவில் உண்டு இரண்டு மணி கழித்து நித்திரைக்குச் செல்லவும்.
3. இரவில் அரை வயிறு உண்ணவும்.
4. இரவில் மல ஜலம் கழித்துப் படுக்கவும், தூக்கத்தைப் பாதியில் கலைத்து, நீர் கழித்துப் படுக்கவும்.
5. மல்லாந்து படுக்க வேண்டாம்; பக்கத்தில் படுத்து உறங்கவும்.
6. மலச்சிக்க லின்றித் தடுக்கவும்.
7. சினிமா, நாவல், பெண்கள் சங்கம், பெண் சிந்தனை ஒதுக்கவும்.

8. முடிந்த மட்டில், ஓட்டம், ஆட்டம், கால் நடையில், ஈடுபடவும்.
9. சத் சங்கம், சத்சம்பாஷணை கொள்ளவும்.
10. சதா ஆண்டவனை, நோய் அகன்று வீரியம் கொடுத்து தேஜோவானுக்கத் துதிக்கவும்.

8) முஷ்டி மைதுனத்தைத் துறக்க;—இது மிகக் கடினம். ஆனால் முயற்சிக்கு முழு வெற்றி உண்டு. இதை தடுக்கத் திட்டங்கள்.

இவ்வெண்ணம், உணர்ச்சி வரும் போலிருந்தால்,

1. தனித்திராதிர்கள்; சங்கம், நடு ரஸ்தா, பொது இடம் நாடுங்கள்.
2. உணர்ச்சி போக்க ஆண் குறி, விரைகளை குளிர் ஜலத்தில் கழுவுங்கள்.
3. பத்மாசனம், சித்தாசனத்தில் அமரலாம்; நாடி சுத்தி பழகலாம்.
4. இவ்வெண்ணம் வலுக்காது, ஈசன் நாமத்தை ஓயாது, உணர்ச்சி கழியும்வரை மனதில் புரட்டுங்கள்.
5. தடுக்கும் முயற்சியில், பலதரம் தோல்வியுற்றாலும், ஊக்கம். திடம் இழக்காதிர்கள். ஓயாத வெற்றிக்கு உழையுங்கள், விடா முயற்சியால் வெற்றி உமதாகும்.

ஈசன் கருணை புரிவாராக!



பகுதி [39] ப்ளட் ப்ரஷர்—ரத்த இறுக்க நோய்

1. விளக்கம்:—ஹிருதயம் இரத்தத்தை உதைத்துத் தள்ளுகிறது. இந்த சுத்த ரத்தம், ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்களை உதைத்துக் கொண்டு பாய்கின்றன. இந்த ரத்தக் குழாய்களும் ரத்தப் பாய்ச்சலுக்கு அகன்று, குறுகி, அமுக்கி மேல் தள்ளுகின்றன. இந்த ரத்தம், குழாய்ச் சுவரில் தாக்கும் இறுக்கமே ப்ளட் ப்ரஷர் என்பது. இது ஸிஸ்டோலிக் (Systolic) டையாஸ்டோலிக் (Diastolic) என்று இருவகைப்படும். சாதாரண நிலையில், அளத்தைக்கு 125/75 இருக்கும். நோய் நிலையில் இது ஏறிக் கொண்டே போகும்.

இந்த ரத்த இறுக்கம் குறைவதுமுண்டு. இது மிகக் குறைந்தால் மோசமான நிலையே.

2. எச்சரிக்கை:—மிகவும் அதிகமான நிலைக்கும், மிகவும் தாழ்ந்த நிலைக்கும் இங்கு சிகிச்சை கூறுதல் இயலாது. நிபுணரின் நேராதரவில் உசிதம் போல் சிகிச்சை எடுக்கவும். தானே சிகிச்சை எடுக்கும் காலத்தில், அடிக்கடி நிபுணரையும், வைத்தியரையும் ஆலோசனைக் கேட்டு வாரம் ஒரு முறை ப்ளட் ப்ரஷர் கருவியால், கணக் கெடுக்கவும். இதன் நிலைக்குத் தக்கபடி சிகிச்சைத் திட்டங்களும் மாறுபாடடையும்.

3. காரணங்கள்:—இதற்குக் காரணங்கள் கண்டு பிடித்தல் கடினம் என்றும், கூறுதல் இயலாதென்றும், நோயாளிக்கு நோயாளி காரணங்கள் வெவ்வேறுகும் என்றும் நிபுணர்கள் ஒப்புக் கொள்ளுகிறுர்கள்.

சதை கனம் அதிகமிருந்தால் இது குறைதலும் ப்ளட் ப்ரஷருக்கு அனுகூலமாகும். ஒவ்வொரு நோயாளியையும் உடல், மன, உலக வாழ்க்கை விஷயங்களை நன்ருக விசாரித்து பின்புதான் காரணங்களை நிச்சயித்தல் இயலும்.

ஆனல் யோக சிகிச்சையால் ப்ளட் ப்ரஷரை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரலாமென்பதற்கு சந்தேகமில்லை.

4. உணவுத் திட்டம்:—இதுவும் நோயாளியின் சரித்திரத்திற்குத் தக்கபடிதான், விதிக்க முடியும். பொதுவான உணவு ஒழுக்கத் திட்டங்கள், இப்பாகக் கடைசிப் பகுதியில் கூறியபடி அமைக்கவும். பெரும் சதை இருந்தால், மொத்த உணவு 1000 த்திலிருந்து 1200 காலோரி (Calory) உஷ்ணப் பிரமாணத்திற்கு மேல் போகாமல் இருத்தல் நலம்.

சிகிச்சைத் திட்டம்.

முதல் படி

என்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1	சவாசனம்	1	3 லிருந்து 5 நிமிஷம்
2	சவாசனத்தில் நாடி சுத்தி செய்தல்		3 ,, 5 ,,

இரண்டாம் படி

என்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1	சவாசனம்		5 ,,
2	அர்த்த ஹலாசனம்	4	3 ,, 6 விநாடி
3	அர்த்த பஸ்சிமோத்தான	4	3 ,, 6 ,,
4	விபரீதகரணி	3	2 ,, 5 நிமிஷம்
5	சவாசனம்		5 ,,
6	நாடி சுத்தி		5 ,, 7 ,,

மூன்றும் படி

என்.	ஆசனப் பெயர்	தடவைகள்	ஒவ்வொரு தடவைக்கும் நிறுத்தும் காலம்.
1	தனுராசனம்	3	4 ,, 6 விநாடி
2	பஸ்சிமோத்தான	3	3 ,, 6 ,,
3	ஹலாசனம்	3	3 ,, 6 ,,
4	விபரீதகரணி	2	3 ,, 10 நிமிஷம்
5	சர்வாங்காசனம்	2	2 ,, 7 ,,
6	மத்ச்யாசனம்	3	$\frac{1}{4}$,, 1 ,,
7	சவாசனம்		5 ,, 10 ,,
8	நாடி சுத்தி		5 ,, 15 ,,

இதற்கு மேல் நோய் தீவிரமாக இருந்தால் நோயாளி நேரில் தன்னுடைய நிலைக்குத் தக்கபடி நிபுணரிடம் தெரிந்து கொள்ளல் அவசியம்.

மற்ற நோய்கள் இத்துடன் கலந்திருந்தால் நிபுணரின் ஆலோசனையின்றி செய்தல் தவறு. பிறர் உதவியை கொண்டு செய்தல் அவசியம்.

---

1) வயதானவரும் யோக சிகிச்சையும்.

பெண்கள், குழந்தைகள், சிறுவர்கள் எல்லோருக்கும் யோக சிகிச்சை அளிக்க முடியும், பயன் தரும் என்று விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சந்தேகம் வரலாம். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு யோக சிகிச்சை பயன் படுமா, அவர்களால் செய்ய இயலுமா என்று பெரிய சந்தேகம் கிளம்பலாம். இதற்குச் சமாதானம், நம் எழுத்தால் சொல்லத் தேவை இல்லை. 68-வது வயதில் ஆசனங்கள் கற்க ஆரம்பித்து, அவருடைய 72-வது வயதில் எடுத்த ஆசனப் படங்களைப் பார்த்து விட்டால், இதற்கும் மேலான அத்தாக்ஷி தேவை இராது.

இந்த முயற்சியும் கீர்த்தியும் ஸ்ரீ கல்யாண சுந்தரம் அய்யருடையது. இவர் போலீஸ் வேலையிலிருந்து பென்ஷன் ஆனபிறகு, புத்தகத்திலிருந்து ஆசனங்களை 68-வது வயதில் கற்றார். அரை மணி நேரம் சிரசாசனத்தில் நிற்கக் கூடியவர். இவரைப் பார்த்தால் நம் மஹரிஷிகள் போல் காணப் படுவார். சுமார் 1940-ம் வருஷத்திற்குமுன் எடுத்த படங்களை, எனக்கனுப்பி வைத்தார். விகடனில் உபயோகப்படுத்தி இப்பொழுது இந்த நூலில் நம்பிக்கையூட்ட அச்சிட்டிருக்கிறேன்.

இவருடைய படங்களாவன :

1.	பத்மாசனம்,	141-வது	சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்.
2.	சர்வாங்காசனம்.	142-வது	,,
3.	சிரசாசனம்.	143-வது	,,
4.	ஹலாசனம் முதல் காலம்	144-வது	,,
5.	,, மூன்றுவது காலம்	145-வது	,,
6.	,, நான்காம் காலம்	146-வது	,,

வயது முதிர்ந்தவர்களும் யோகாசனம் செய்ய முடியும். யோக சிகிச்சையால் பயனடைய முடியும். வயதாக, வயதாக, ஜீவக் கருவிகளின் சக்தி குன்றுவதால், குணம் சற்று நிதானமாக ஏற்படலாம். பயிற்சிகளின் தீவிரமும் குறைவாக ஏற்படும்.

2) உணவு, ஒழுக்க, பல குறிப்புகள் :

1. உணவை "ஆரோக்கிய உணவு" நூலில் விவரித்துள்ள முறைப்படி தயாரிக்கவும்.

2. காப்பி, டீ, கோக்கோ, மது, புகையிலை (அதாவது பீடி, சிகரெட், சுருட்டு, புகையிலை மேய்தல், மூக்குப் பொடி)

காரம் (அதாவது மிளகாய், மிளகு), கடுகு, கஞ்சா அபின், வகையரு, வெஜிடபில் ஆயில், வெஜிடபில் நெய் (அதாவது டால்டா போன்றவை) முற்றிலும் விலக்கம்.

3. சிகிச்சையில் விதிக்கப்பட்டா லொழிய, மிருக உணவு (புலால் மீன் முதலியவை—non-vegetarian food) கண்டிப்பான விலக்கம்.

4. அரிசி திட்டாததாயும், அதன் அமுது கஞ்சி வடிக்கப்படாததாயும் இருக்க வேண்டும்.

3) நோய் தீரும் வரை பிரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

4) மனம் சாந்தியாகவும், வீண் எண்ணங்கள் கவலை அற்றதாயும் வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்கு சாந்தியோக நூல் உதவும்.

5) பெண்கள் ஆரோக்கிய இயற்கை திட்டு காலத்தில், ஆசனப் பிராணுயாம சிகிச்சை எடுக்கக் கூடாது.

6) கருத்தரித்த பெண் நோயாளிகள், ஆசனப் பிராணுயாம சிகிச்சை எம்மட்டும், எம்மாதம் வரையிலும் செய்யலாம் என்று நிபுணரின் ஆலோசனையின் பேரில் செய்ய வேண்டியது.

7) பிரசவித்த பிறகு இச் சிகிச்சைகள் எம்மட்டும் எடுக்கலாமென்பதும் நிபுணரே விதிக்க வேண்டும்.

8) சிகிச்சைத் திட்டத்தின் தீவிரம், அதிகமாக இருந்தால், குறைக்க வேண்டியது. சக்திக்கு மீறிச் செய்யக் கூடாது.

9) ஒவ்வொரு தடவைக்குப் பின்னும் ஓய்வு, நோய் தேவைக்குத் தக்கபடி, எடுத்துச் செய்யவும். இதே மாதிரி ஒவ்வொரு ஆசனம், பிராணுயாமத்திற்குப் பின்னும் ஓய்வு தேவை. ஹ்ருதயம், ஸ்வாச நோய், ப்ளட் ப்ரஷர் உள்ளவர்கள், ஓய்வின் திட்டத்தை நிபுணரிடமறிந்து செய்யவும்.

10) நோயாளிகள், பிறருடைய ஒத்தாசையின் பேரில், குறிப்பிட்ட காலம் நிறுத்தவோ, குறிப்பிட்டவைகளைச் செய்யவோ, நன்மை தரும். நோய்க்குத் தக்கபடி, இது இன்றியமையாததாகும்.

11) ஹலாசனம் என்று சிகிச்சை குறிப்பிட்ட இடத்தில், வேறு சொல்லப்படா விட்டால், ஹலாசனம் மூன்றும் காலத்தைச் செய்ய வேண்டியது.

பகுதி [11], பகுதி [16], பகுதி [30], பகுதி [36], பகுதி [37], பகுதி [38], இவைகளுக்கு ஹலாசனத்தின் முதல் காலம், இரண்டாம் காலத்தையும் உபயோகிக்கவும்.

பகுதி [26], [27], [33], [37] இவைகளுக்கு நான்கு கால ஹலாசனமும் உபயோகமாகும்.

மூன்றும் காலத்தைச் செய்து தேர்ச்சி பெற்ற பின்பே, மற்ற காலங்களைப் பயிலவும். நிறுத்தும் காலம் சிகிச்சைத் திட்டத்தில் கொடுத்தவை மூன்றும் காலத்திற்கே. மற்ற காலங்களை இரண்டு தடவைக்குமேல் போகாமலும், ஆறு விநாடிக்கு மேல் நிறுத்தாமலும் செய்தல் நலம்.

12) இரண்டு மூன்று நோய்கள் கலந்திருந்தாலும், ஒரு பிரதான நோயுடன் சில நோய்கள் கலந்திருந்தாலும், எந்த ஆசனங்கள், உணவு, தன் நிலைக்கு ஒதுக்கம் என்பதை நிபுணரிடம் அறிந்த பின்பே சிகிச்சைத் தொடங்கவும். புத்தி கூர்மை தைரியம் இருந்தால், நோய்ச் சின்னங்களுக்குகந்தவாறு பல பகுதிகளையும் பார்த்து விலக்குகள் திட்டம் செய்து கொண்டு, சிகிச்சை ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பு :—ஹ்ருதய நோய், டி. பி., இரத்தக் குழாய் நோய்கள், குழலற்ற சதை கோளங்களின் தனிப்பட்ட நோய்கள், ப்ளூரசி இன்னும் பல நோய்கள், யோக சிகிச்சையின், இரண்டாம் துணை—நூலுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

பிழை திருத்தங்கள்

1. 2-ம் பாகம், பகுதி 7.
   பக்கம் 110 — எண் 10.

பிழை	—	திருத்தம்
10 நிமிஷம்	—	10 விநாடி

எண் 13.

2. 5 விநாடி — 5 நிமிஷம்

3. (a) சித்திரம்—100.
   ஹலாசனம்
   (1-ம் காலம்) — 3-ம் காலம்
   சித்திரம்—102.

4. (b) ஹலாசனம்
   (3-ம் காலம்) — 1-ம் காலம்

மூன்றும் பாகம்.

பழகும் வகைகள்.

பகுதி [1] **ஆசனங்கள்.**

1. புஜங்காசனம்.

விரிப்பில் குப்புரப்படுத்து, கைகளைச் சரீரத்தின் பக்கத்தில் நீட்டித் தரையுடன் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்; சரீரத்தை அதிகம் விறைக்காமல், இளக்கமாய்ப் பூமியில் தாங்கி விடவும். பிறகு கைகள் இரண்டையும் தூக்கி உள்ளங் கைகளைப் புஜங்களின் பக்கமாக, அக்குளுக்குக் கீழாக ஊன்றி, மெல்லத் தலையைத் தூக்கி நிமிரவும். தொப்புளிலிருந்து கால் வரைக்கும், சரீரத்தை இளக்கத்துடனேயே முடிந்த மட்டும் தரையில் ஒட்டியவாறே வைத்துக் கொள்ளவும். தலையையும் கழுத்தையும் தூக்கிப் பின்னால் வளைத்து, ஊன்றிய கைகளை சற்று அமுக்கி, முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பின்னால் வளைத்து 94-வது சித்திரத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைக்கு வரப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும். முடிந்த மட்டில், கழுத்துக்குக் கீழும், தோள்களுக்கு மத்தியிலுமுள்ள முதுகுத் தண்டை அதிகமாக வளைக்கப் பிரயத்தனப்பட வேண்டும்.

சுவாசத்தை, தலையை நிமிர ஆரம்பித்ததிலிருந்து 94-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு உயர்த்தும் வரைக்கும், சில விநாடிகளுக்கு வெளி விட்டே வர வேண்டும். நன்றாகப் பயிற்சியாகி முதுகெலும்பு இளமைப் பட்ட பிறகு, புஜங்காசனத்தில் சுவாசத்தைக் கட்டுப் படுத்தாமல் மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம்.

புஜங்காசனத்தை இரண்டு மூன்று விநாடிகள் நிறுத்திய பிறகு, மெதுவாய்க் கீழே இறக்கி, முகத்தை விரிப்புடன் வைத்து, சில விநாடிகள் போதுமான வரை சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளலாம்.

2. சலபாசனம்.

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். 95-வது சித்திரத்தில் காட்டியது போல் முகத்தை விரிப்புடன் தாழ்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் இரண்டையும், உள்ளங்கை மேல் பார்த்து, விரல்கள் மூடிய வண்ணம் பக்கத்தில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். கால்கள் இரண்டும்

கீழே பட, முழங்கால்கள் கணுக்கால்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொட்டே யிருக்கும் படியாக ஜோடித்து, கட்டை விரல்களை நெடுக நேராக நீட்டி, பாதங்களை உயரத் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். சுவாசத்தை உள்ளே இழுத்து வயிற்றுச் சதைகளை இறுகச் செய்யவும். இடுப்பிலிருந்து கட்டை விரல் வரைக்கும் ஒரே விறைப்பாய் நீட்டி, கைகளை விரிப்பில் அழுத்தி, முகத்தை சற்றுக் கீழே ஊன்றி, மெதுவாகத் தொடைகளையும் கால்களையும் உயர்த்தவும். அதிக சிரமமின்றிப் போகும் வரையிலும் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று வினடிகள் நிறுத்தவும். பின் மெல்லக் கால்களை இறக்கி, விரிப்பில் அமர்த்தி, சுவாசத்தை விடவும். சரீரம் முழுவதையும் நன்ருக இளக்கி, களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

3. தனுராசனம்.

விரிப்பில் குப்புறப் படுத்து, கைகளைப் பக்கத்தில் வைத்து, கால்களை நீட்டி முகம் கீழே பட, சரீரத்தை இளக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு கால்களையும், முழங்காலிடத்தில் மடித்து, முதுகின் பக்கமாய் வளைத்து, இரு கைகளாலும் இரு கால்களையும் 96-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு, பாதங்களுக்குக் கீழ்ப் பிடித்துக் கொள்ளவும். பின் ஸ்வாசத்தை மெல்ல வெளியே விட்டவாறே தலையையும் கழுத்தையும் மேல் தூக்கி வளைத்து, கைகள் கால்களை மேலே தூக்கி இழுக்க, சரீரத்தை வளைக்கவும். கால்கள் தொடைகள் வளைந்து உயர வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் உயர்த்தி, இரண்டு மூன்று வினடிகள் நிறுத்திய பிறகு, மெதுவாய்க் கை கால்களையும், வயிற்றையும் கீழே இறக்கி, ஸ்வாசத்தை இழுத்து, களைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

பழகப் பழக ஸ்வாசத்தை, ஆசனம் செய்யும் பொழுது, விடவும் இழுக்கவும் செய்யலாம். அப்பியசிக்கும் பொழுது வில்லின் வளைவையும், அமைப்பையும் மனதில் வைத்துக் கொண்டே செய்யவும். வயிற்றின் மேலேயே சரீரம் வளைந்து நிற்பது போல் தோன்ற வேண்டும்.

இப் பயிற்சி நன்ருக வந்த பிறகு கால்களை அகற்ருமல் தொடை, முழங்கால், பாதங்கள் ஒட்டியவாறே உயர்த்தப் பிரயத்தனிக்கவும்.

தனுராசனம் 96-வது சித்திரத்தில் காண்பித்தவாறு வந்துவிட்டால், வயிற்றின் மேல் சரீரம் நிற்பது போல் மேலே தோன்றுமெனக் கூறினேம். இப்படி நின்றிருக்கும் சரீரத்தை இரண்டு விதமாக ஆட்டி வைக்க வேண்டும்—முன்னும் பின்னுமாகச் சாய்மானக் குரிச்சி போலவும், ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்ருெரு பக்கத்திற்குத் தலையாட்டிப் பொம்மை போலவும், இப்படி ஆட்டும் பொழுது, ஸ்வாசத்தைப் பந்தனம் செய்வது உசிதமல்ல. சமயத்திற்குத் தக்கவாறு வயிறு நசுங்

கும் மாதிரியைக் கவனித்து, ஸ்வாசத்தை மெல்ல மெல்ல விடவும் இழுக்க வும் செய்யவும்.

4. பஸ்சிமோத்தாஞசனம்.

இதைப் பழகும் வகையை நான்கு பாகங்களாகப் பிரிப்பது நலம்.

அர்த்தபஸ்சிமோத்தாஞசனம்.

முதல் காலம்:— விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை ஜோடித்து ஒட்டியவாறு வைத்துக் கொள்ளவும். பின் கைகளைத் தலைப் பக்கம் நீட்டிக் காதுகளுடன் ஒட்டியவாறு, கைகளைக் கூப்பிக் கொள்ளவும். சற்றுச் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, ஒரே முயற்சியில், தலை, கைகள், முதுகு எல்லாவற்றையும் இடுப்பு வரையிலும் எழுப்பிக் கால்கள் நீட்டியவாறு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலைமைக்கு வந்து, கைகளை முன் நீட்ட வும். 97-வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தைப் பார்க்கவும்.

கைகளை முடிந்த மட்டும் முன் நீட்டிய பிறகு, பின் போய் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். தேவையானல் இளைப்பாறிக்கொண்டு அடுத்த படியை செய்யவும்.

இரண்டாம் காலம்:— முதல் காலத்தில் கூறியவாறு கைகளைக் கூப்பித் தரையிலிருந்து எழும்பியவுடன், கைகளைக் கால்களுக்குச் சமமாக முன் நீட்டவும். இப்படித் தொடுவதற்குப் பிரயத்தனிக்கும் பொழுது முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பிடாது, உடலை கால்கள்மேல் வளைத்து, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கைகளைக் கால்களிடம் அணுகச்செய்து கட்டை விரல்களைத் தொட்டுவிட வேண்டும். 98-வது சித்திரம் பார்க்கவும். இதுவே அர்த்தபஸ்சிமோத்தாஞசனம்.

முழுபஸ்சிமோத்தாஞசனம்.

மூன்ரும் காலம்:— விரல் நுனிகளால் தொட முடிவது மட்டும் போதாது. கட்டை விரல்களைக் கெட்டியாய் முழுமையும் பிடித்துக் கொள்ள அப்பியசிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்குச் சரீரத்தை மிகவும் மடிக்க வேண்டி வரும். சுவாசம் உள்ளிருந்தால் அது முடியாது. கட்டை விரல்களைத் தொடப் பிரயத்தனிக்கும் பொழுதே, சுவாசத்தை மெதுவாக விட்டுக் கொண்டே வந்து, விரல்களை நன்ருய்ப் பிடிக்கவும். பின் கட்டை விரலைச் சுற்றி ஆள் காட்டி விரலையும் நடு விரலையும் கொக்கி போல் வளைத்து, சரீரத்தை இழுக்கும் பொழுது, சுவாசத்தை முழுவதும் விட்டு விடவும். தலையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குனியச் செய்யவும். பழகப் பழக நெற்றியானது முழங்கால்களுடன் சேறுவதற்கு

நெருங்க வேண்டும். முடிந்த மட்டும் கீழே இறக்கின பிறகு, விரல்களைச் சுழற்றிப் பின் சாய்ந்து தரைமேல் படுத்துக் கொள்ளவும். இளைப் பாற்றிக் கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். கால்கள் விறைத்தவாறே இருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் உயரக் கிளம்பக் கூடாது. நிதான மாகச் செய்ய வேண்டுமே யொழிய, கீழிருந்து அதி வேகமாய்க் கிளம்பி முழங்கால்கள் மேல் "தம்" என்று விழப் பிரயத்தனிக்கக் கூடாது.

நான்காம் காலம்:— மேற் கூறியவாறு சிரசை வளைத்துக் கொண்டே வந்து முகத்தை முழங்கால்கள் மத்தியில் அமுக்கவும். முழங்கைகளை 99–வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு வளைத்துப் பஸ்சிமோத்தானாசனத் தைப் பூர்த்தி செய்யவும்.

5. உத்தான பாதாசனம்

சமதளத்தில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை உடலுக்கருகே நீட்டி விரிப்பின் மேல் அமைத்துக் கொள்ளவும். கால்களை விறைத்து நன்றாக நீட்டி மெல்ல உயரத் தூக்கவும். கால்களை தரைக்கு சுமார் 45 டிகிரி கோணம் உண்டாக்கும் வரை உயர்த்தவும். 9–வது சித்திர நிலை வந்ததும் அவ்வாறே நிறுத்தவும். முடிந்த வரையில் நிற்கலாம். ஆறு விநாடிகளிலிருந்து அரை நிமிஷம் வரை நிற்கலாம். பின், கால்களை கீழிறக்கி, தரையிலமர்த்தி இரண்டொரு விநாடி ஓய் வெடுக்கவும்; மறுபடியும் செய்யவும், மேலே காலை தூக்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளிவிடவும். கீழே இறக்கும் பொழுது, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். தரையில் நிறுத்தி ஓய்வெடுக்கும் காலத்தில், ஸ்வாசம் சாத்தாரணமாக நடக்க வேண்டும். மேலே தூக்கி அதிக காலம் நிறுத் தும் பொழுது, சாதாரண ஸ்வாசம், குறைத்து விடலாம்.

6. பவனமுக்தாசனம்

சமதரையில் விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து கால்களை நீட்டிப் படுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு காலை வயிற்றை நோக்கி இழுத்து முழங்காலை மடித்து, பெருந் தொடை வயிற்றை ஒட்டிய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். கைகளைக் கோர்த்து, முழங்கால் மேல் வைத்து, வயிற்றின் மேல் அமுக்கவும். 12–A சித்திரம் பார்க்கவும். உடனே இம் மடித்த காலை முன்னிருந்த நிலைக்குத் தள்ளவும். பின் மற்றொரு காலை இதே மாதிரியாக மடித்து, கைகளால் அமுக்கவும். இம்மாதிரியாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாகக் கால்களை மடித்து மடித்து நீட்டி செய்யவும். பிறகு இரு கால்களையும் கீழே வைத் துச் சிரமமாற்றிக் கொள்ளவும். கால் வயிற்றின்மேல் மடியுங்கால் ஸ்வாசம் வெளி விடவும். நீட்டும் பொழுது உள்ளிழுக்கவும்.

7. அர்த்த ஹலாசனம்

சம தளத்தில் விரித்த விரிப்பின் மேல் மல்லாந்து சுகமாய்ப் படுத்துக் கொள்ளவும். கால்கள் சேர்ந்து, குதிகள் ஒட்டி, விறைத்து நீட்டி யிருக்க வேண்டும். கைகளை இரு பாகங்களில் தரையின் மேல் அமர்த்தவும். கால்கள் இரண்டையும் ஒரே தடவையில் அவசரமின்றித் தூக்கி, செங்குத்தாய் இடுப்பு வயிற்றுக்கு நேர் உயரமாய் நிறுத்தவும். முழங் கால்கள் மடியவே கூடாது. 10-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். பின் கீழே மெதுவாய் இறக்கவும். தரையில் தொடும் வரைக்கும் தளர்த்தி, கீழே வைக்கவும். மறுபடியும் முன் போல் உயர்த்தி நிறுத்தவும். பின்பு தாழ்த்தவும். மேற் கூறிய அப்பியாசத்தைச் செய்யும் பொழுது, ஸ்வாசத்தை ஒழுங்கு செய்து கொள்ள வேண்டும். கால்கள் உயரக் கிளம்பும் பொழுது மூச்சை விட வேண்டும். இவை தணிந்து நீட்டப்படும் பொழுது, மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

ஹலாசனம்

இவ் வப்பியாசத்தின் முழுப் பலனையடைய ஹலாசனத்தை நான்கு காலங்களாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றையும் சிரத்தையுடன் பழக வேண்டும்.

முன்றும் காலம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, கால்களை ஜோடித்து நீட்டி, கைகளையும் பக்கத்தில் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவும். உள்ளங்கை குப்புறப் படுத்திருக்க வேண்டும். முழங்கால்கள் ஒட்டி யிருக்க வேண்டும். மூச்சைக் கொஞ்சம் உள்ளிழுத்து, கால்களை இடுப்பிலிருந்து மேல் கிளப்பி உயர்த்திச் சரீரத்தின் மேல் வளைத்து, ஸ்வாசத்தை மெதுவாக விட்டு விட்டு, கட்டை விரல்களைத் தலைக்குப்பின் தொடவும். 100-வது சித்திரம் பார்க்கவும். முதலில் இரண்டு கட்டை விரல்களும் தொடா விட்டாலும் ஒன்று மாற்றி ஒன்ருய்த் தொட முயற்சிக்கவும். நன்ருய்த் தரையைத் தொட்டவுடன் முதுகை நன்ருய் வளைத்து, மார்பு முகவாய்க் கட்டையை அழுத்த, பிடரி நீண்டு தரையிலொட்ட, கால்கள் போகுமளவும் அதிகம் அதிகமாய்த் தலைக்குப் பின் தள்ளவும். சித்திரத்தில் காட்டி யிருப்பது போல் நன்ருய் வளைத்து ஒழுங்கான நிலைக்கு வரவும்.

இரண்டாம் காலம்

101-வது சித்திரத்தைப் பார்த்தால் இதன் நிலைமை நன்ருய் விளங்கும். இதில் முதுகு கொஞ்சம் தரையை நோக்கி இழுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இடுப்பிடத்தில் தொடைகள் அதிகம் சரீரத்தை நெருங்கி யிருக்



சித்திரம்—150
ஸ்ரீமதி ஜெயலக்ஷ்மி கிருஷ்ணன்



சித்திரம்—149
ஸ்ரீமதி M. S. பட்டம்மாள்
(ஹேமவதி)



சித்திரம்—153
ஸ்ரீ திர்த்தகிரி



சித்திரம்—151
ஸ்ரீமதி பாக்யலக்ஷ்மி



சித்திரம்—155
ஸ்ரீ முருகையன்



சித்திரம்—156
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

கும். முழங்கால்கள் நெற்றியைத் தொட, கால்கள் வளைவின்றி நீட்டப் பட்டு, கட்டை விரல்கள் தலைக்குப் பின் தரையைத் தொட்டிருக்கின்றன. இந் நிலைக்கு வருவதற்கு, மூன்றும் காலத்தில் அமர்ந்திருக்கும் கால்களை நீட்டியவாறே வயிற்றை அதிகம் மடித்து, பின் தள்ளி ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டு, முழங்கால்களை நெற்றியைப் பார்க்க நெருங்கித் தொடவும்.

முதல் காலம்

இக்காலத்தில் 102-வது சித்திரத்தில் அமைந்தவாறு மூக்கு முழங் கால்களின் மத்தியிலிருக்கிறது. கால்களும், தொடைகளும் சரீரத்தை அணுகி மிகவும் மடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வயிறு அதிகமாய் உள்ளிழுக் கப் பட்டிருக்கிறது. இரண்டாம் காலத்திலிருக்கும் பொழுது தலையை நிமிர்த்தி ஸ்வாசத்தை விட்டு, வயிற்றை உள்ளிழுத்து, கால்களைப் பின் னிழுத்து, சரீரத்தின் மேல் நன்ருய் மடித்து, முழங்கால்கள் முகத்தை நெருங்கச் செய்து, முகத்தைத் தொடச் செய்யவும். கால்களை வளைக்கக் கூடாது. கட்டை விரல்கள் தரையைத் தொட்ட வண்ணமே இருக்க வேண்டும்.

நான்காம் காலம்

இதில் கைகள் பின் கொண்டு போகப்பட்டுள்ளன. விரல்கள் பின் னப்பட்டு உச்சந் தலையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. முழுவதும் தூக்கப் பட்டுப் பிடரியும் தோளும்தான் கீழிருக்கின்றன. இடுப்பு நன்ருய்த் தலைக்கு மேல் வளைந்திருக்கிறது. முகவாய்க் கட்டை பந்தம் (Chin-lock) முழுமையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதாவது மார்பு பலமாக முகவாய்க் கட் டையை ஒட்டி யிருக்கிறது. 103-வது சித்திரத்தை நன்ருய்க் கவனிக்கவும்.

இதற்கும் ஸ்வாசத்தை முழுவதும் வெளியே விட்டு விட வேண்டும். கைகளைத் தரையிலிருந்து எடுத்து, விரல்களைப் பின்னி, முதுகை நன்ருய் உயர்த்தி வளைத்து, விரல்களை அதிக தூரம் சறுக்கி மார்பை முகவாய்க் கட்டையில் அழுத்தி, இடுப்பையும் அமுக்கி வளைந்து இந் நிலைக்கு வரவும்.

8. பத்மாசனம்

சமமான தரையில், கெட்டி விரிப்பைச் சுருக்கமின்றி விரித்துக் கொள்ளவும். அதில் உட்கார்ந்து கால்களை நீட்டிக் கொள்ளவும். வலது காலை இரு கையாலும் பிடித்து, சந்து வரைக்கும் மெல்ல இழுத்து, இடது தொடைமேல் வைத்து, குதியங் காலை அடி வயிற்றுச் சதையை ஒட்டச் செய்யவும். பாதம் நிமிர வேண்டும். பிறகு இடது காலைப் பிடித்து வலது

தொடை மேல் வைத்து. குதிக்கால் அடி வயிற்றைத் தொடும்படி செய்யவும். இடது காலைத் தூக்கி வைக்கும் போது, வலது கால் முட்டியின் மேல் வைக்காமல் தள்ளி வைக்கவும். பிறகு இரண்டு தொடைகளும், முழங்கால்களும் பூமியில் அமர வேண்டும். முதுகைக் கோணலின்றி நிமிர்த்தி, கை விரல்களை சின் முத்திரையில் அமர்த்தவும். கண்களை மூக்கு நுனி திருஷ்டி செய்து அல்லது முழுவதும் மூடி ஆண்டவனைத் தியானம் செய்யவும். 104-வது சித்திரத்தை அடிக்கடி கவனித்துத் திருத்திக் கொள்ளவும்.

9. மயூராசனம்

விரிப்பின் மேல் மண்டியிட்டுக் கொண்டு உட்காரவும். முழங்கால்கள் கீழ் அமர்ந்திருக்கும் ; பாதங்கள், கட்டை விரல்கள் தரையிலூன்றப் பட்டு, நெட்டுயரமாய் நிற்கக் குதிக்கால்கள் மேல் பிருஷ்ட பாகம் அமர வேண்டும். முழங்கைகளிலிருந்து கைகள் இரண்டையும் சேர்த்துச் சுண்டு விரல் ஒட்ட, உள்ளங் கைகளை விரித்து 105-வது சித்திரத்திலிருப்பது போல் செய்யவும். கைகள் தரையில் அமர, விரல் நுனிகள் முழங்கால்களை அண்டி நிற்கும். 106-வது சித்திரம் பார்க்கவும். சரீரத்தையும், மார்பையும் சற்று முன்னால் நீட்டி, முதுகை தாழ்த்தி, வயிற்றை முழங்கைகளின் மேல் அமர்த்தவும். கால்களை ஒவ்வொன்றாகப் பின்னால் நீட்டி, சுவாசத்தைச் சற்று உள்ளிழுத்து, வயிற்றைக் கெட்டி செய்து, சரீரத்தை முன்னால் நீட்டிக் கால்களை உயரக் கிளப்பி 107-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மயூராசனத்தை யடையவும்.

10. சர்வாங்காசனம்

இவ் வாசனத்தைச் சித்தி செய்வது எவ்வாறு? சாதகர் சமமான தரையில் விரிப்பை விரித்து அதில் மல்லாந்து படுக்க வேண்டும். கைகளைப் பக்கத்தில் விரிப்பின் மீது அமர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். பின், கால்கள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியவாறே, முழங்கால்களை உயர்த்தி மடித்துத் தொடைகள், வயிற்றை அணுகித் தொடவும். 108-வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தைப் பார்க்கவும். பாதங்கள் உயர நோக்கும்படியாகவும் கிளப்ப வேண்டும். பின் கைகளை இடுப்பின் இரு பக்கங்களுக்கும் முதுகு சார்பாக ஆதாரமாய் கொடுத்து, இடுப்பையும் முதுகையும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்ப் பூமியிலிருந்து உயரக் கிளப்பிக் கால்களைத் தலை சார்பாக தாழ்த்தி காதுகளருகே முழங்கால்களை மடித்து, பாதங்கள் உயர நோக்க நிறுத்தவும். 108-வது சித்திரத்தில் கீழ்ப் படத்தைப் பார்க்கவும். முதுகு, இடுப்பு, கால்கள், உயர உயரக் கைகளின் ஆதாரத்தை, மேல் முதுகுக்குத் தள்ளிக் கொடுக்கவும். புஜம், முழங்கைகளைக் கீழூன்றிக் கை விரல்களை விரித்து உள்ளங் கைகளால் சித்திரத்தில் காட்டியவாறு சரீரத்தைத் தாங்க வேண்டும். இம்மாதிரி தாங்கிக்

கொண்டு சரீரத்தை நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி அதை நன்ருய் நீட்டி, மோவாய்க் கட்டையை நோக்கி அமிழ்த்தி, கால்களை ஒட்டி 109-வது சித்திரத்திலிருக்கும் நிலைக்கு வரவும். இதற்கே சர்வாங்காசன மென்று பெயர்.

இவ்வாறு நின்ற பிறகு, முழங் கால்களை மடித்து முதுகைத் தாழ்த்தி கைகளை இடுப்புப் பக்கம் வழுக்கித் தாங்கி, மெதுவாய் முதுகு, இடுப்பை விரிப்பில் அமர்த்தவும். பின் கால்களை நீட்டி, கைகளை பக்கத்தில் அமர்த்தி, இளைப்பாற்றிக் கொள்ளவும்.

சர்வாங்காசனத்தில் தன் சக்தியால் அதிக நேரம் நிற்க வெகு நாட்களாகலாம். ஆனுல் நோய் தீருவதற்காக, குறிப்பிட்ட அதிக காலம் நின்றே தீர வேண்டும். இந்த சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதால் இதற்குச் சுலபமாக எங்கும் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் சூழ்ச்சிகளைத் தேட வேண்டும். ஒரு யோக பிஷக் நோயாளியை அதிக நேரம் சர்வாங் காசனத்தில் நிறுத்த விரும்பினுல், இச் சூழ்ச்சிகளை, சமயத்திற் குகந்த வாறு, தேவையானவைகளைக் கையாள வேண்டும்.

சூழ்ச்சி 1. சர்வாங்காசன நிலைக்குத் தூக்க நோயாளிக்கு ஒத்தாசை செய்யவும். இந்த நிலை வந்ததும், தனது முழங்கால்களால், நோயாளியின் பின் பாகத்தைத் தாங்கி, தன் கைகளால், அவர் கால்களைச் சுற்றிப் பிடித்துத் தன் மேல் சாய்த்துக் கொள்ளவும். இந்த நிலையைதான் 74-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

2. நோயாளியை சர்வாங்காசன நிலைக்குத் தள்ளி, ஒரு ஸ்டூலிற் குத் தலையணை கொடுத்து, அதை முதுகிற்கு இடித்து நிறுத்தி, அதன் மேல மர்ந்து தன் கையால் நோயாளியின் கால்களை வளைத்து நிற்கவும். இந்த உதவி எடுத்தவுடன் செய்ய முடியாது. முதல் சூழ்ச்சியால் மூன்று நான்கு நிமிஷங்கள் நோயாளியை சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்திய பிறகு ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் அதிக காலம் நிறுத்த ஏற்பட்டால், இந்த சூழ்ச்சியைக் கையாளவும். இது 110-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

3. பிறருதவி கிடைக்கா விட்டால் சுவரருகே சர்வாங்காசனம் செய்து, சிரமத்துடன் நகன்று, முதுகு கால்களைத் தூக்கி, சுவற்றை ஒட்டி சர்வாங்காசன நிலையில் தேவையான காலம் நிறுத்தலாம்.

யோக பிஷக் சிறுவர்களுக்கு அதிக காலம் சர்வாங்காசனம் கொடுக்க நேரிடின், சுவரருகே, சிறுவரை தலையணை மேல் படுக்கச் செய்து, கால்களைப்பற்றி, தலையையும் தள்ளி, சுவரை ஒட்டி, சரியான சர்வாங்காசனத்தில் நிறுத்தலாம். காலம் முடிந்ததும், தலையணையை மெதுவாக

முன்னிழுத்தால் சிறுவர் கீழே வழுக்கி படுத்த் நிலைக்கு வந்து எழுந்து விடுவார்கள். சுவரில் செய்யும் நிலை 111–வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தில் உள்ளது.

11. மத்ச்யாசனம்

விரிப்பில் அமர்ந்து 104-வது சித்திரம் போல் பத்மாசனம் போடவும். பின் மெதுவாகக் கைகளைப் பின்னால் ஊன்றி, முழங்கைகளை மடித்துத் தாங்கி, சரீரத்தை விரிப்பில் நழுவிப் படுக்கச் செய்யவும். பத்மாசனத்தில் நன்றாய் மல்லாந்து விரிப்பில் படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளைப் பக்கங்களில் அமர்த்திக் கொள்ளவும். இப்பொழுது முதுகை வில் போல் மேல் வளைத்து, கழுத்தைப் பின்னால் வளைத்து, தலையை உள் பக்கம் தள்ள வேண்டும். 112-வது சித்திரத்தை நன்றாகக் கவனித்து, பாகங்கள் எவ்வாறு எப் பக்கம் வளைந்திருக்கின்றன என்று ஆராய்ச்சி செய்ய வேண்டும். இப்படி வளைப்பதற்குக் கைகளைப் பின்புறம் வளைத்துத் தலைக்குப் பின்னால் ஊன்றி, இடுப்பிலிருந்து முதுகு சரீரம் முழுவதும் உயரக் கிளப்பி, தலையைப் பின்னால் வளைத்து, உச்சியைத் தரையில் அமர்த்திப் பாரத்தைத் தாங்கி வைக்க வேண்டும். நன்றாக நேராகக் கோணலின்றி அமர்த்தியவுடன், மெதுவாகக் கைகளைத் தரையினின்றும் நீக்கி முன்னால் கொண்டு வந்து கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு சில விநாடிகளிருக்கும் பொழுது, நெஞ்சை நன்றாய் உயரத் தூக்கி, சுவாசத்தை நிதானமாய் முழுவதும் உள்ளிழுத்து மார்பு அகல சுவாசித்து, பின் இன்னும் சற்று நிதானமாய் வெளியே விடவும். எக் காரணம் பற்றியும் ஸ்வாசத்தைப் பந்தம் செய்யாதீர்கள். முதல் முதல் பழகுகிறவர்கள் அரை நிமிஷமிருந்து முன்போல் கைகளை வளைத்துப் பின்னால் அமர்த்திச் சரீரத்தைத் தாங்கி, தலையை வெளியே இழுத்து நீட்டி, முதுகையும் சிரசையும் விரிப்பில் அமர்த்தி, சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்.

ஆறு மாதங்கள் போட்டாலும் சிலருக்குப் பத்மாசனம் வருவதில்லை. கால்களைப் பத்மாசனம் போடுவதற்குப் பதிலாகச் சாதாரணமாய் உட்காரும் பொழுது மடித்துக் கொள்வதுபோல் மடித்துக் கொள்ளவும். பின் மத்ச்யாசனம் செய்யவும். இச் சுலபமான வழியையே மேற்கொண்டால் சரியான மத்ச்யாசனம் வராது. சிறிது நாளில் சரியான முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

மத்ச்யாசனத்தில் உதவி

நோயாளிகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் மத்ச்யாசனம் கொடுத்தல் தனித் தொகுதியாகும். யோக பிஷக்கோ அறிந்தவர்களோ, நடு முதுகில் கைகளைக் கொடுத்து, மத்ச்யாசன நிலையில் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இதை எவ்வாறு செய்வது என்பதை 113-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இன்னுமொரு விதமாக, சிறுவர்களையோ, நோயாளிகளையோ, மத்ச்யாசனம் செய்ய வைக்கலாம். அதிக நேரம் மார்பை அகட்டி தீர்க்க ஸ்வாசம் செய்விக்க வேண்டு மென்றாலும், இந்த சூழ்ச்சியைக் கையாளலாம். ஒரு தலையணையையோ, சிறு படுக்கையையோ போதுமான அளவு உயரத்திற்கு, நோயாளிக்குத் தக்கபடி சுருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். அதன் முன்பாக, கால்களை மடக்கி அமரச் செய்து சுருட்டிய தலையணைமேல் படுக்கச் செய்து, தலை, விரிப்பை இடிக்கச் செய்யவும். இந்த குழ்ச்சியை 114-வது சித்திரம் விளக்குகிறது.

இந்த மத்ச்யாசன முயற்சியே சிரமமாகலாம் அல்லது நிற்கும் காலம் போதாமலிருக்கலாம். அப்பொழுது நெஞ்சில் ஸ்வாசம் நன்றாக ஏற்பட, ஒரு வழி இருக்கிறது. தலையணைகளை தேவையான உயரத்திற்கு அடுக்கி, அதன் மேல் நோயாளியை மல்லாந்து படுக்கச் செய்து, சிரம் தரை தொட நன்றாக ஸ்வாசிக்கச் செய்யவும். இந்த நிலை 111-வது சித்திரத்தின் கீழ் படத்தில் விளக்கப் பட்டுள்ளது.

12. விபரீதகரணி

சமதள விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். சவாசனத்திற்குப் படுப்பது போல் அமரவும். கால்களை வயிற்றின்மேல் மடித்து உயரத் தூக்கிக் கைகளின் உதவியால், பிருஷ்டத்தையும், முதுகையும் உயரக் கிளப்பி, கழுத்தருகே முதுகு, தரையுடன் சுமார் 30°, 40° கோணம் அளவிற்கு வந்ததும், முழங்கைகளை, கீழே நன்றாக ஊன்றி, விரிந்த கைகால், பிருஷ்டத்தைத் தாங்கி, கால்களை ஜோடித்து, பூமிக்கு நெட்டக்குத்தலாய் நிறுத்தவும். இருக்க வேண்டிய நிலை, 115-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

ஆனால் கைகள் பிருஷ்டத்தைத் தாங்குவதற்குப் பதிலாக, சுருட்டப் பட்ட ஒரு படுக்கையால், இதையும் முதுகையும், தாங்கிக் கொள்ளச் செய்யலாம். கைகளுக்கு ஓய்வு கொடுத்து, நெடு நேரம் சிரமமின்றி நிற்பதற்கு இயலும்; பலன், சொல்பமும் இதனால் குறைவு படாது. கை மேல் பாரம் தாங்கும் சிரமமும் இல்லாததால், பலனும் அதிகரிக்கின்றது. இந்த நிலை 116-வது சித்திரத்தில் காணவும். இந்த நிலையில் ஸ்வாசம் சாதாரணமாக நடை பெற வேண்டும்.

இதில் உதவி

தலையணைகள் மேல் அல்லது சுருட்டிய படுக்கை மேல் செய்வதற்கு இதன் உயரம், நோயாளியின் உயரத்தைப் பொறுத்தது. இவ்வாறு தயாரிக்கப்பட்ட உதவி மேல் நோயாளியைப் படுக்க வைத்து கால்களருகே நின்று கைகளால் பிடித்துத் தன் மேல் சாய்த்து, உதவி புரியவும். இதன் விளக்கம், 117-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

சிறு குழந்தையாக இருந்தால், மடியில் வைத்துத் தொடை, கையால் தாங்கி, விபரீதகரணி அளிக்கவும். இந்த விளக்கம் 70-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

13. சிரசாசனம்

சாதகர் பயிற்சிக்குத் தயாராகித் தரை மேல், அரை அங்குல கனம் கொண்ட விரிப்பைச் சமமாய், சம தளத்தில் விரித்து, அதன் அருகே முழங்கால் மண்டி யிட்டு, கை விரல்களைக் கோர்த்து, முன் கைகளை விரிப்பில் அமைத்து, தலை தூக்கி நின்றதே 118-வது சித்திரம்.

அடுத்த படியாக, சிரசை வளைத்து சிர மத்தியை விரிப்பில் அமர்த்தி, பிணைந்த விரல்கள் பின் சிரசை ஒட்டித் தாங்கச் செய்து நிறுத்தப்பட வேண்டும். இதன் நிலையும் 119-வது சித்திரத்தில் சிரம் கீழே ஊன்றி நிற்க, கால்கள் உடலுக்கு அருகே கொண்டு வரப்பட்டு, உடல் இரண்டாக மடிந்து முழங்கால்களிலிருந்து பாதம் வரை நீண்டு நிற்பது காணப்படுகிறது. 121-வது சித்திரத்தில் மடிந்த தொடைகளும், கால்களும் மேலே தூக்கி விலக்கப்பட்டு, கால்கள் பின் மடிந்த நிலையில் நெட்டக் குத்தலாய்க் காண்கிறோம். 121-வது சித்திரத்தில் காட்டிய நிலை வந்த பிறகு பின் மடிந்த கால்களை நெட்டக் குத்தலாக விரித்து, 122-சித்திரத்தில் தோன்றும் சம்பூர்ண சிரசாசனத்திற்கு வரவும். ஸ்வாசம் சமமாய் நடக்க வேண்டும். மேல் சென்றபடியே கீழே இறங்கவும்.

நோய் கொண்ட சிறு குழந்தையானால் இதற்கு சிரசாசனம் எவ்வாறு அளிப்பது. சிறு குழந்தைகள் சிரசாசனம் செய்யத் தேவை இல்லையே எனலாம், ஆனால் மூளைக் கோளாறுகளுக்கு இது கொடுக்க நேரிடுகிறது. இதற்கு சூழ்ச்சி, 123-வது சித்திரத்தைப் பார்த்தவுடனேயே தெரியும். யோக பிஷக் சாமர்த்தியமாக இதை அளிக்க வேண்டியது.

14. அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம்.

124-வது சித்திரத்தை நன்ருய்க் கவனித்து எப்படி முதுகைத் திருப்பிக் கசக்க வேண்டும் என்று அறிந்து கொள்ளவும். விரிப்பில் கால்களை அகட்டி நீட்டி அமரவும். இடது காலை மடக்கி, இடது குதியங்காலைத் தொடைகள் சந்திற்குக் கொண்டு வரவும். பின், இதை ஆசனவாயின் சதையருகே அமர்த்தி, வலது அடித்தொடை முடிவால், வெளியே நகன்று விடாமல் தடுத்துக் கொள்ளவும்.

வலது முழங்காலை மடித்து நிறுத்தி, இடது முழங்கால் அருகே வலது பாதத்தைக் கொண்டு வரவும். இப்பொழுது இடது தொடை, கால் முழுவதும் மடிந்த நிலையில் தரையில் ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். சரீரம் இடது பக்கம் சிறிது சாய்ந்தாலும் பரவாயில்லை. இடது கையையும் இடரின்றி ஊன்றிக் கொள்ளலாம். இப்பொழுது வலது பாதத்தை தூக்கி இடது தொடையைத் தாண்டி, 125-வது சித்திரத்தின் மேல் படத்தில் காட்டியவாறு கீழே அமர்த்தவும். இப்பொழுது வலது முழங்கால் மடித்தவாறே நெட்டக் குத்தலாயிருக்கும். உடனே சரீரத்தை வலப்பக்கம் திருப்பி, இடது கையை வலது முழங்காலுக்கு வெளியே வீசி, பின்புறமாய் முழங்காலை அழுத்தி, இடது கையால் இடது முழங்காலையும் பிடித்துக் கொள்ளவும். 125-வது சித்திரத்தின் கீழ்பட நிலை இதுவே.

இப்பொழுது முதுகை நன்ருய் வலப் பக்கம் திருகித் திருப்பி, வலது கையைப் பின்னுல் வீசி, ஸ்வாசத்தைப் பாதிக்கு மேல் வெளியே விட்டு, வலது கை விரல்களால், வலது காலில் மாட்டி சரீரத்தை இன்னும் திருப்ப, கொக்கி போல் இழுக்கவும். இதுவே அர்த்தமத்ச்யேந்த்ராசனம். 121-வது சித்திரம் பார்க்கவும்.

மேலே கூறியவாறு அர்த்த மத்ச்யேந்த்ராசனம் செய்யும் பொழுது முதுகெலும்பு வலது பக்கம் முறுக்கித் திருப்பப் பட்டிருக்கிறது. இவ்வாசனத்தில் இது ஒரு தொகுதியே யாகும். முழுப் பலனை அடைய இடது பக்கத்திலும் இம்மாதிரியே முதுகைத் திருப்ப வேண்டும். செய்ய வேண்டிய விதி யெல்லாம் ஒன்றே. ஆனல் இடது காலை மடித்து, குதியங்காலை வலது பிருஷ்ட பாகத்தை தாக்கி வைப்பதற்குப் பதிலாக, வலது காலை மடித்து, வலது குதியங்காலை முன் கூறிய மாதிரி அமர்த்த வேண்டும். பின் இடது காலை இழுத்து மடக்கி, நெட்டக் குத்தலாய் நிறுத்தி, வலது தொடையைத் தாண்டி நிறுத்தவும். வலது அக்குளுக்கு அடியே இடது முழங்காலை வரச் செய்து, இடது கையைப் பின்னுல் வீசி, முதுகை நன்ருய் இடது பக்கம் திருப்பி, இடது விரல்களால் இடது கணுக்காலண்டை கொக்கி போல் மாட்டி இழுக்கவும்.

15. திரிகோணாசனம்.

கால்கள் உயரத்திற்குத் தக்கவாறு அவற்றை இரண்டு அல்லது மூன்று அடிகள் அகற்றி நிற்கவும். கைகளைப் பக்கங்களிலிருந்து மேலே உயர்த்தித் தோள்களுடன் ஒரே நீளமாக வைத்துக் கொள்ளவும். கைகள் நீட்டியவாறே சரீரத்தை இடது பக்கம் வளைத்து, இடது கை விரல் நுனியால் இடது பாதத்தைத் தொட்டு, அவ்வாறே சில வினாடிகள் 126-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு நிற்கவும். முகமானது உயரத் திருப்பப்பட்டு, வலதுகை விரல் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும்.

பின் சரீரத்தை மெதுவாக உயர்த்தி, நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து, வலது பக்கமாய் முன் கூறியது போல் வளைத்து, வலது கை விரல் நுனியால் வலது பாதத்தைத் தொடவும். சில வினாடிகள் தொட்டவாறு இருந்து, சரீரத்தை முன்போல் நேரான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து கைகளைப் பக்கங்களுக்குத் தொங்கவிட்டு, சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவும்.

சரீரம் மடிந்து கைகள் கீழே இறங்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை மெதுவாய் விட்டுவிட வேண்டும். விரல் பாதத்தை தொடும் சமயத்தில் வெளியில் ஸ்வாச மெல்லாம் விட்டுவிட வேண்டும். திரும்ப உயரக் கிளம்பும் பொழுது ஸ்வாசத்தை உள் இழுக்கவேண்டும்.

16. பாதஹஸ்தாசனம்.

இரு கால்களையும் கூட்டி ஜோடித்து, நிமிர்ந்து, நிற்கவும்; கைகளை பக்கங்களில் தளர்த்தியாகத் தொங்க விடவும். ஸ்வாசத்தை வெளி விட்டவாறே குனிந்து இரு கைகளாலும், கால்களின் பெரும் விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். முழங்கால் கொஞ்சமும் வளையக் கூடாது. மிக விறைப்பா யிருக்க வேண்டும். ஸ்வாசத்தை நன்ருக வெளியே விட்டு, முகத்தை முழங்காலை நோக்கி அணுகச் செய்யவும். வயிற்றை எக்கும் பலத்தாலும், கால்களை மாட்டி இழுக்கும் வலிவாலும், முகத்தை முழங்கால்கள் மத்தியில் பதியச் செய்து 127-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு ஆசனத்தைப் பூர்த்தி செய்யவும். உடனேயோ, சில வினாடிகள் கழித்தோ முகத்தைத் தூக்கிக் கைகளை விலக்கி, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறே நிமிர்ந்து பழைய நிலைக்கு வரவும்.

சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொண்டு, திரும்பவும் செய்யவும்.

17. யோக முத்ரா.

இதற்குப் பத்மாசனம் நன்ருய் வர வேண்டும். இதை அறியாதவர்கள் முதலில் இவ்வாசனத்தை தினம் பல தடவைகள் பல நேரங்களில்

பழகி, ஒரு தடவைக்கு மூன்று நான்கு நிமிஷங்களாவது உட்கார்ந்திருக்கக் கூடிய சக்தியைப் பெற வேண்டும்.

முதலில், பத்மாசனத்தில் அமர வேண்டும். குதியங் கால்களை எவ்வளவு உயரமாய் வயிற்றை ஒட்டி வைக்க முடியுமோ அவ்வளவு உயரமாய் வைத்துக் கொள்ளவும். இரு குதியங் கால்களையும் இரு உள்ளங்கைகளால் சுற்றி மூடிக்கொள்ள வேண்டும். கொஞ்சம் வயிற்றை எக்கி, கை மணிக்கட்டுகளை குதிகளுக்கும், வயிற்றிற்கும் மத்தியில் தாழ்த்த வேண்டும். முழங்கைகள் பக்கங்களில் துருத்திக் கொள்ளும். இப்படி அமைத்தால் மேற் கூறிய இரண்டு மர்ம ஸ்தானங்களிருக்கும் பாகங்களைக் கைகள் அமுக்கி நிற்கும்.

இப்பொழுது மெதுவாய் ஸ்வாசத்தை வெளியே விட்டுக் கொண்டே சரீரத்தை முன்னால் வளைக்கவும். இரண்டு கைகளும் வயிற்றினுள் பதியும். வளைந்து சென்று, முகத்தை விரிப்புடன் 128-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு ஒட்டி விடவும். ஸ்வாசத்தை முழுவதும் விட்டுவிட வேண்டும். பிருஷ்ட பாகங்கள் விரிப்பில் ஒட்டியவாறே இருக்க வேண்டும். முடிந்த வரையில் சில வினாடிகள் அப்படியே இருந்த பின் மெதுவாய்ச் சிரத்தைத் தூக்கி, முதுகை நிமிர்த்திப் பத்மாசனத்திற்கு வரவும். நிமிரும் பொழுது சுவாசத்தை உள் இழுக்கவும்.

சிரமப்பரிகாரம் தேவையானால் செய்து கொண்டு மறுபடியும் செய்யவும். யோக முத்ராவைப் பழகப் பழக, முகத்தைப் பல வினாடிகள், தரையில் நன்றாக இளக்கி வைத்திருக்கவும். கணுக் கால்களை வலி இல்லாமல் சுகமாய் அமர்த்தவும் சக்தி ஏற்படும். இப்பொழுது முகத்தை விரிப்பில் அமர்த்தியவுடன் அதே நிலைமையில், அங்கங்களின் ஸ்தானத்தைக் கொஞ்சமும் மாற்றாமல் ஸ்வாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். வயிறு உப்பி, முன் துருத்தி, கைகளை அமுக்கும். முடிந்த வரையில், உள்ளிழுத்துப் பின், ஸ்வாசத்தை வெளியே விடவும்.

18. சவாசனம்

விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை ஜோடித்து சேர்த்துக் குதிகளையும் ஒட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். விரல்கள் அகன்றிருக்க வேண்டும். கைகள் பக்கங்களில் விரிப்பின் மீது உணர்வற்றவை போல் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். விரல்களை மூடியதும் மூடாததும் போல் வைத்துக் கொள்வது உசிதம். முகம் நிமிர்ந்தவாறு உயரப் பார்க்க வேண்டும். கண்களை இஷ்டப்பட்டால் முழுவதும் மூடி விடலாம். அல்லது அரைப் பார்வையாயும் வைத்துக் கொள்ளலாம். சவம் போல் 129-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு அமர்ந்து கொள்ளவும்.

மல்லாந்து அமர்ந்தவுடன் ஸ்வாசத்தைச் சாதாரணமாய் அவசரம் இன்றி அமைதியாய் இழுக்கவும் விடவும் வேண்டும். இவ் வாசனத்தால் சர்வாங்கமும் தளர்த்தி அதற்கு ஆறுதலும் அமைதியும் கொடுக்கப் படுகிறதென்ற எண்ணம் மட்டும் வைத்துக் கொள்வது அவசியம்.

கால்களிலிருந்து சரீரத்தைத் தளர்த்த ஆரம்பியுங்கள். கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்களை இளக்கி, அதற்கு மேல் அமர்ந்த சதை மூலம் முழங்கால்களுக்கு வரவும். மேல் கண்ட ஒவ்வொரு பாகத்திலும் மானஸிகமாக, "சதைகள் இளகி இருக்கின்றன. சரீரம் அமைதி அடைந்திருக்கிறது. நான் சௌக்கியமாய் அமைதியுடனிருக்கிறேன்" என்று ஜபிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணங்களுக்கு ஒத்தவாறு அந்தந்த பாகங்களைத் தளர்த்தவும். பின், முழங்கால் பூட்டிற்குள் நுழைந்து ஆரோக்கிய மந்திரத்திரத்தால் தழுவி, ஊடுருவி, தொடைகளின் வெளிச்சதை, உள் சதைகளுக்குள் தளர்ச்சி எண்ணங்களைக் குளிர்ந்த அருவிபோல் பாய்ச்சவும். தொடைகளைக் கட்டவிழ்த்தது போல் இறுக்கமின்றி வெளிப் பக்கம் உருள விட்டு அமர்த்திய பிறகு மெதுவாய் மனோ மார்க்கத்தால் இடுப்பைச் சாந்தி செய்து, வயிற்றிற்கு வரவும்.

மெதுவாய் ஓய்வற்ற டையாப்ரத்திற்கு ஆரோக்கிய மொழி, தளர்ச்சி, பொறுமையை அளித்து, மேல் பாய்ந்து நெஞ்சிற்கு வரவும். கீழே கடந்த பாகங்களை இளக்கி மேல் செல்லச் செல்ல மனது அவற்றை மறந்து, மேல் பாகங்களுக்குப் போகப்போக, கடக்கப்பட்ட பாகங்கள் மரக்கட்டைபோல் அசைவின்றி அமர வேண்டும். சதைகள் தொங்கி, அப்பாகங்கள் யாருடைய சரீரத்தைச் சார்ந்தவையோ என்று தோன்ற வேண்டும்.

நெஞ்சில் புகுந்தவுடன் எண்ணங்கள் ஆரோக்கிய ஓடையாக மாறி தளர்ச்சி, அமைதி என்ற இரு அருவிகளாய்ப் பிரிந்து, நுரை ஈரல் 'Lungs' வலைக்குள் புகுந்து, ஓய்வு கொடுக்கச் செய்யவும், ஆரோக்கிய பானம், சூக்ஷ்ம இந்திரியங்கள் இவ்வாறு கவனிக்கப்படும் பொழுது, இவற்றை அடக்கிய கூடு, மேல் சதைகள், அதாவது முதுகு, மேல் வயிறு, மார்பு எல்லாம் இளகி அமர வேண்டுமென்று எண்ணிப் பூமியின் மேல் தாங்கி, தொங்கச் செய்யவும். இடுப்பிலிருந்து தளர்த்தும் பொழுதே, எண்ணங்கள் மேலேறும். கைகள் இரண்டும் முருக்கின்றி அமர, முழங்கைகள், பூட்டுகள், புஜங்கள், எல்லாம் தளர்ந்து முயற்சியற்றவையாய்ப் பூமியின் மெல் உட்கார வேண்டும். பின், தோள்களையும் அமைதி பெறச் செய்து, மார்பிலிருந்து வெளிப்புகும் சாந்தி தூதனுடன் கை கலந்து, கழுத்தைச் சிரம மாறச் செய்து, வீரியக் கப்பத்தைத் தைராய்டு, பாரா தைராய்டு மன்னர்களுக்குச் செலுத்தி, முகத்தில் பிரவேசிக்கவும்.

தாடை, நாசி, பற்கள், நாக்கு, காதுகள் இவற்றைச் சாந்தியால் களைப்பு நீக்கி, நெற்றியை ஒரு வட்டமிட்டு, மூளைப் பிரதேசத்திற்கு வரவும்.

சமுத்திரத்தில் மூழ்குகிறவன்போல், ஆன்மாவை ஆழ்ந்தச் செய்யவும். "சாந்தி! சாந்தி!" என்ற உச்சாடனம் மயக்கி, உலகத்தையே மறக் கடிக்கச் செய்ய வேண்டும். சாந்த ஸ்வரூபன் மருவி விளையாட முகத்தின் சுருக்கங்கள் விடும்; நிஷ்களங்க, பௌர்ணமிச் சந்திரன்போல் சாத்விக ஒளி வீசும்; கடுகடுப்பு மறையும்; கண் இமைகள் கவிழும்; விழிகள் உள் நோக்கும்; உதடுகள் மலரும்; வெளி உலகத்தில் நடக்கும் மாயத் தாண் டவக் கூத்தும் கூக் குரலும் அகன்று கனவில் கனவாய் மறையும்.

கடைசியாய், ஆரோக்கிய ஆனந்த அமைதியைக் கொடுக்கும் இச் சையானது (Will) அணு மாத்திரமாகி, வெண்ணிறம் பூண்ட இரு இதழ் கொண்ட, அந்தர் முகமாய் மூளையில் புருவ மத்தியில் ஜொலிக்கும் தாமரை மலரில் புக, சாதகர், "ஓம்! ஓம்!" என்ற பீஜாக்ஷரத்தை மன தில் ஜபித்தவாறு தேகம் மறந்து இருக்க வேண்டும்! இதுவே உண்மைச் சவாசனம்! இவ்வாறு தேவையான காலம் இருந்த பிறகு, சவாசனத் தைக் கலைக்க வேண்டும். திடீரென்று எழுந்திருந்து உட்காரக் கூடாது, மனதின் சக்தி அபாரம். வாஸ்தவத்தில் அங்கங்களைக் கட்டை போல் ஆக்கியிருக்கும். பூட்டு களெல்லாம் தயாரின்றி நித்திரையில் இருக்கும். சதைகளும் சித்தமாயிராது. அப்பொழுது அங்கங்களுக்கு மானசிகமாக முன் எச்சரிக்கை கொடுக்காமல் பலாத்காரம் செய்தால் பிடிப்பு, சுளுக்கு, தலைவலி முதலியனவை ஏற்படலாம். ஆகையால், சவாசனத்தைக் கலைக்க விரும்பும் சாதகர், விழிப்பு என்ற எண்ணத்தை "ராம பாண" மாகக் கருதி, மூளையிலிருந்து தொடுத்து விட்டால், உணர்ச்சிப் பிரதா பத்தை ஒரு நிமிஷத்தில் தலையிலிருந்து கால் வரைக்கும் பரவச் செய்து, மூளை அம்புறாத் துணியில் வந்து அமர்ந்து விடும். பின், கட்டை விரல் களை அசைத்து, பாதங்களையும், கால்களையும் உருட்டி, தொடைகளையும் இடுப்பையும் மெல்ல உலுப்பி, விரல்களை மூடித் திறந்து, கைகளைத் தூக்கி வளைத்து, சரீரத்தைப் புரட்டி, சாய்ந்து, பிறகு எழுந்திருந்து மற்ற வேலைகளைக் கவனிக்கவும். சரீரத்தில் ஏதாவது ஓரிடத்தில், வலியோ வியாதியோ சிகிச்சைக்கு அடங்காமல் உபத்திரவித்தால், சவா சனத்தில் அமர்ந்து, அந்த இடத்திற்கு வந்தவுடன், ஆரோக்கிய எண்ணங் களால் பல நிமிஷங்கள் அதைத் தாக்கினால், ஆச்சரியப் படும்படியாக, எதிர் பாராத நன்மையைக் கொடுக்கும்.

19. உட்டியாண.

கால்களை ஓரடி அகற்றி நின்று கொள்ளவும். சாதாரணமாய் வாந்தி செய்யும் பொழுது, வயிறு, சுவாசம் எங்கிலே யடைகின்றன வென்று

சிறிது ஆலோசித்து, மனதில் ஆழ்த்திக்கொண்டு, அதே போல நாமாக வயிற்றை அந்நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அக்காலத்தில் சுவாசம் உள்ளே அடைபடுகிறது. உட்டியாணவில் டையாப்ரம், மேல் நோக்கிப் பறக்க, வயிறு அங்கங்களை அமுக்கி உள்ளாழ்த்தி மேலே டையாப்ரத்துடன் சேர்க்க முயலுகிறது.

கைகளை 130-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு தொடைகள் மேல் அமர்த்தி, முதுகை முன்னால் வளைத்து, வயிற்றை இறுக்கமின்றித் தொங்கவிட்டுச் சுவாசத்தை வெளியேற்றவும். பின், வயிற்றை எக்கி, கைகளைத் தொடைகள் மேல் அமுக்கும் சக்தியாலும், உள் முதுகுச் சதைகளையும், பக்கச் சதைகளையும் இறுக்குவதாலும் உள்ளிழுத்து, ஐந்தாறு வினாடிகள் நிறுத்தி, வயிற்றைத் தொங்கவிட்டு, சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, நிமிர்ந்து, சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும், இதுவே உட்டியாண.

நிபந்தனைகள்

உட்டியாண, கண்டிப்பாய்க் காலையில் தான் பழக வேண்டும். சாயந்திரம் பழகுவதாயிருந்தால் ஆகாரமுண்டு, ஏழு எட்டு மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு செய்யலாம். பதினான்கு வயதிற்கு உட்பட்ட சிறுவர் சிறுமிகள் செய்யத் தேவையில்லை. செய்யாமலிருப்பது உசிதம்.

20. நௌலி.

கால்களை அகற்றி நின்று, கைகளைக் கோர்த்து, 131-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு தொடைகள்மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும். உட்டியாணவுக்கு, முன்னால் சாய்ந்து குனிந்து கொள்ளவும். ஸ்வாச முழுமையும் மெதுவாய் வெளியில் விட்டு வயிற்றை எக்கி உட்டியாண செய்யவும்.

உட்டியாண வந்தவுடன், தளர்ச்சியடைந்த சதைகளை இறுக்கிக் கெட்டி செய்யவும். இப்படி இறுக்கியவுடன், மேல் சென்ற வயிறு தானாக முன்னால் துருத்தும். இப்படி முன் துருத்த உதவிக்காக, கைகளால் இடுப்பைப் பின்னால் தள்ளுவது போலவும் பழகவும்.

தளர்ச்சியிலிருந்த சதை இறுக்க மடையவே, தடிபோல் முன்னால் வந்து நிற்கும். இதிலும் மனது, இச்சா சக்தி, சாதாரணமாய்க் கட்டுக்கடங்கா உள்சதைகள், பக்கச் சதைகள் ஒத்து உழைக்க வேண்டும். இவ்வாறு முன்னால் துருத்தி சில வினாடிகள் நின்ற பிறகு, சதையை நழுவ விட்டு, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, நிமிர்ந்து இளைப்பாறிக் கொள்ளவும்.

ஹிருதயத் துடிப்புடையவர்கள், பலஹீனமுற்றவர்கள், மற்ற எளிய சாதனைகளால் இக்குறை ஒழிந்து, ஹிருதயம் சாதாரண பலம் பெறும் வரைக்கும், உட்டியாண, நௌலிகள் பழகக் கூடாது.

மத்திம நௌலியும் உட்டியாணவும் சில காலம் நன்றாய்ப் பழக வேண்டும். பழகப் பழக, உள் சதைகள் சுலபமாய் உதவிக்கு வரும். இதன் பிறகு, மற்ற நௌலி சாதனைகளைத் துவக்க வேண்டும்.

வாம நௌலியில் இடப் பக்கம் வயிற்றுச் சதை கயிறு போல் துருத்தப்பட்டும், வலப் பக்கம் உள்ளாழ்ந்து உட்டியாணவாகவும் இருக்கும். 132-வது சித்திரம் பார்க்கவும். தட்சிண நௌலியில் வலப் பக்கம் சதை உருட்டித் திரட்டப்பட்டும், இடப் பக்கம் உட்டியாணவாகவும் இருக்கும். 133-வது சித்திரத்தைப் பார்க்கவும்.

மத்திம நௌலியில், முன்னால் துருத்திய சதையைத் திருகுவது போல் அசைக்க வேண்டும். பின் மெதுவாய் இடப் பக்கமும், வலப் பக்கமும் சதையை ஒதுக்க வேண்டும். இது கொஞ்சம் கை கூடினதும் இடப் பக்கம் அதிகமாய்ச் சாய்ந்து, இடது தொடையில் சற்றுப் பாரம் போட்டு, இடக் கையை உள்ளமுக்கி, வலக் கையை இளக்கி விடவும். அப்பொழுது இடது பக்கம் இறுக்க மிருக்க, வலது பக்கம் தளர்ச்சி பெற்று, சதை தானாகவே வெளி ஆகாய அமுக்கத்தால் உள் செல்லும். இதுவே வாம நௌலி பழகும் வகை. தட்சிண நௌலிக்கு வலது கையை உள்ளாழ்த்தி, வலது பக்கம் சாய்ந்து, இடது கையைத் தளர்த்தி இடது வயிற்றைத் தொங்கவிடச் செய்தால், இடப் பக்கம் உள் சென்று வலப் பக்கம் மட்டும் கயிறு போல் நிற்கும்.

இவ்விரண்டு நௌலிகளும் வந்த பிறகு மத்திம நௌலியை இடப் பக்கமும் வலப் பக்கமுமாய் மாற்றி ஒதுக்கவும். அலை ஒரு கரையிலிருந்து இன்னொரு கரையில் மோதுவதுபோல் நௌலியை மாற்றி மாற்றி ஒதுக்கவும். இதை வேகமாய்ச் செய்யவும். சக்கரம்போல் சுழற்றவும் பிரயத்தனித்து உள் சதைகள் ஒத்துழைப்பதற்காக இச் சுழலுக்கு ஒப்ப இடுப்பையும் அசைத்துக் கொடுக்கவும். இச் சுழற்றலைப் பிரதட்சிணமாகவும் எதிரிடையாகவும் செய்யலாம். ஒவ்வொன்றிலும் ஆளுகை வேறானதால் பலனும் மாறுபடும். இந்த சாதனைக்குத் தான் நௌலிக்ரியா என்று பெயர்.

21. பஸ்தி.

ஆரம்பத்தில் பஸ்தி செய்ய ஒரு கருவி தேவை; அதாவது, ஆறு அங்குல நீளம், அரை அல்லது முக்கால் அங்குல அகல முள்ள கெட்டி நாணல், அல்லது மூங்கில் குழாய் தேவை. இந்தக் குழாயை, ஆசன வாய்க்குள் நுழைக்கவும் எடுக்கவும் பழக வேண்டும். இக் குழாயின்மேல் நெய்யையோ, விளக்கெண்ணெயையோ தடவி, ஆசன வாய்ச் சதைகளை இறுக்காமல் இளக்கி, மெதுவாக இக் குழாயின் ஒரு முனையை உள்ளே

தள்ள வேண்டும். முதல் அரை அங்குலம் நுழைவதுதான் கஷ்டமாக இருக்கும். பின்பு தாராளமாக உள் செல்லும். முழுக் குழாயும் உள் செல்லக் கூடாது. சுமார் மூன்று அங்குலம் உள்ளே செலுத்த வேண்டும். வெளியே மிகுதி துறுத்திக் கொண்டிருக்கும். ஒரு அரை அடி உயரத்தில் கவிழ்த்தப்பட்ட அடுக்குமேல், சுமார் நான்கங்குல ஆழமுள்ள அகலப் பாத்திரத்தில் நீரை வைக்க வேண்டும், வெளி நீண்ட குழாய், இத் தண்ணீரில் அமுங்கும்படி குதி தூக்கி, உட்கார வேண்டும்.

உட்கார்ந்ததும் மத்திம நௌலி செய்து, முடிந்த வரையில் நிறுத்தவும். உடனே, கீழேயுள்ள தண்ணீர் 'சர்' என்று குடலிற்குள் பாயும். நௌலி நிறுத்தும் சக்தி ஓயும் சமயத்தில், குழாயின் கீழ் ஓட்டையை விரலால் அடைத்து, நௌலியைக் கழற்றிக் குழாயை உருவி எழுந்திருந்து விடவும்.

இப்படி இழுக்கப்பட்ட தண்ணீரைத் தனது இஷ்டம் போல், 15 அல்லது இருபது நிமிஷங்கள் குடலில் நிறுத்தவும். நீரை இழுத்த பிறகு வாம நௌலி, தக்ஷிண நௌலி, மத்திம நௌலி பல தடவைகள் செய்யவும். குடலில் இழுக்கப்பட்ட நீர் அங்கும் இங்கும் கசக்கிப் பிதுக்கப்பட்டு, குடல் முழுவதும் பரவ ஆரம்பிக்கும். பின்பு நௌலிக் கிரியை, மெல்லவும், போகப் போகத் துரிதமாகவும் செய்யவும். நீர் 'சீகம்' வரையில் பரவி, காய்ந்து, ஒட்டிக் கிடந்த, உருண்டைகளான மலங்களை எல்லாம் கழித்து, வெளித் தள்ளச் சித்தமாகும். குறித்த காலம் முடிந்தவுடன், மலம் கரைந்த நீரை, வெளித்தள்ளி விடவும்.

22. ஸித்தாசனம்.

சமதள விரிப்பின் மேல், கால்களை, அகன்றவாறு முன்விட்டு அமரவும். இது பழகு முன், கௌபீனம் கட்டாயம் கட்டிக் கொள்ளவும். இடது கையை, விரைகளுக்கடியே கொடுத்து, 134-வது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு மேலே தூக்கிக் கொள்ளவும். வலது குதிக்காலை, விரைக்கடியே, ஆசனவாய்க் கருகே யுள்ள பாகத்தில் இடித்தமைக்கவும். இடது கையை நீக்கி, விரைகளும் குறியும், குதிமேல் விட்டு விடவும், பின்பு, இடது காலை அருகே இழுத்து, குதியைத் தூக்கி ஆண் குறி உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்குமேல் அமைத்து, பாதத்தை கீழ் நோக்கி விடவும். முழங்கால்கள் கீழே தொட, பிருஷ்டம் தொடைகள், விரிப்பைத் தொட்டவாறே, கைகளை முழங்கால்கள் மேல் அமர்த்திக் கொள்ளவும். விரைகளையும், குறியையும், சௌகரியம்போல் அமைத்து, ஒதுக்கிக் கொள்ளவும், முதுகு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும். ஸ்வாசம் சாந்தியுடன், தடையின்றி நடைபெற வேண்டும். கண்களை மூடியும், பாதி திறந்தும், பூர்ண பார்வையை மூக்கு நுனியிலோ, புருவ மத்தியிலோ அமைக்கவும். பூர்ண சித்தாசனம் 135-வது சித்திரத்தில் பார்க்கவும்.



(1) நாடி சுத்தி

இது பிராணுயாம கட்டத்தில் கலந்த முதற் படி. இந்தச் சாதனை யைப் பத்மாசனத்திலாவது, சித்தாசனத்திலாவது, ஸ்வஸ்திகாசனத்தி லாவது சாதாரணமாகவாவது உட்கார்ந்து செய்யலாம். உட்கார்ந் திருக்க வேண்டும். முதுகு நிமிர்ந்திருப்பது முக்கியம். 136–வது சித்தி ரத்தில் பத்மாசனத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

நாசிகளைச் சுத்தம் செய்து, முகம் கை கால்களைக் கழுவி, சுத்தக் காற்று சஞ்சரிக்கும் அறையில் யோகாசனம் போட்டு அமரவும். வலக் கையை உயரத் தூக்கி வலக் கட்டை விரலால் வல நாசியை அமுக்கி மூட வும். மோதிர விரல் இட நாசியருகே நிற்க வேண்டும். மெல்ல சுவா சத்தை இட நாசி மூலம் உள்ளிழுத்து நெஞ்சை நன்ருய் நிரப்பவும். 136–வது சித்திரத்தில் இந்நிலை விளக்கி யுள்ளது.

இப்பொழுது மோதிர விரலால் இட நாசியை மூடி உடனே வல நாசியைத் திறந்து அதன் வழியாகச் சுவாசத்தை வெளி விடவும் இழுத்துக் கொண்ட காலத்திலும் இரண்டத்தனை காலம் வெளி விடவும். சுவாசம் முடிந்த வரையில் முற்றிலும் வெளிவிட வேண்டியது, இந்நிலை 137–வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

இட நாசியை மூடியபடியே, வல நாசி வழியாய் முன் போல் காற்றை உள்ளிழுத்து வல நாசியை மூடி இட நாசியால் வெளி விடவும், இது ஒரு கணக்காகும். இப்படி ஐந்திலிருந்து இருபது செய்யலாம், ஒவ்வொரு கணக்குக்குப் பிறகும் தேவையானுல் ஒய்வெடுத்துக் கொள்ள வும். அவசரப்படக் கூடாது.

காலை மாலை இரு வேளை செய்யலாம், பிராணுவை உள்ளிழுப்ப தாகவும், வெளியே ஸ்வாசம் விடும் பொழுது களைப்பைத் தள்ளுவதாக வும் மனதில் தியானம் செய்து கொள்ளவும்.

(2) சாதாரண கும்பகப் பிராணுயாமம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, வலது நாசியை வலது பெரு விரலால் அமுக்கி அடைத்து, இடது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்யவும். எவ்வளவு காற்று உட்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு உட்கொண்ட பிறகு, இடது நாசியையும் வலது மோதிர விரலால் அடைத்து ஐந்திலிருந்து பத்துப் பிரணவ காலம் ஸ்வாசத்தை உள்ளேயே நிறுத்தி, வலது பெரு விரலை

வலது நாசியிலிருந்து விலக்கி அதைத் திறந்து ஸ்வாசத்தை அந்நாசி வழியாக, அதி நிதானமாய் ரேசகம் செய்யவும். பின் இரு நாசிகளையும் திறந்து இரண்டு மூன்று தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசித்து, சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும். பின் இடது நாசியை அடைத்து வலது நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, ஸ்வாசம் நெஞ்சில் நிரம்பியவுடன் வலது நாசியையும் அடைத்து ஐந்திலிருந்து பத்துப் பிரணவம் வரை கும்பகம் செய்யவும். இதன் மேல் இடது நாசி வழியாக ரேசகம் செய்யவும், முன் போல் சில விநாடிகள் சிரமம் ஆற்றிக் கொள்ளவும். இவ்வளவு அடங்கிய பிராணாயாமம் ஓர் எண்ணிக்கையாகும், ஆகாரம் உட்கொண்டு மூன்று, நான்கு மணிக்குப் பின் கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்வது தான் உசிதம்.

(3) பந்தங்கள்

1. ஜாலந்திரபந்தம்

பத்மாசனத்தில் அமரவும். முதுகெலும்பைக் கொஞ்சமும் வளைக்காமல் தலையை மட்டும் முன் சாய்த்து மோவாய்க் கட்டையால் மார்பின் மேல் தொட்டு அழுத்தவும். இப்படி ஐந்தாறு விநாடியிலிருந்து அரை நிமிஷம் நிறுத்தப் பழக வேண்டும். கைகள் முழங்கால்கள் மேல் அமர வேண்டும். சம்பூர்ண நிலை 138-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. பழகும்போது ஸ்வாசத்தை மெல்ல மெல்ல விட்டிழுக்கவும்.

2. உட்டியாண பந்தம்

நின்று செய்வது, 3-ம் பாகம், முதல் பகுதி, எண் 19ல் காணவும். இது வந்த பிறகு பத்மாசனத்தில் செய்யவும்.

பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். இதில் ஒவ்வொரு காலும் மற்றொரு தொடை மேல் போடப்பட்டு, தொடை, முழங்கால்கள் முற்றிலும் தரையில் அமர, முதுகு, சிரம் நிமிர்ந்து நெட்டக் குத்தலாய் நிற்கும். இப்பொழுது இரு கைகளையும் முழங்கால்களின் மேல் அழுத்தி, ஸ்வாசத்தை முழுதும் வெளிவிட்டு, சிரத்தை மட்டும் முன் சாய்த்து வாந்தி செய்வது போல் வயிற்றை எக்கவும். மோவாய்க் கட்டையை நெஞ்சில் அழுத்தி ஜாலந்திர பந்தம் செய்யவும். இந் நிலை 139-வது சித்திரத்தில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. மூன்றிலிருந்து ஆறு விநாடிகள் நிறுத்திப் பின் வயிற்றைத் தொங்கவிட்டு, தலையை நிமிர்த்தி ஸ்வாசிக்கவும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஆறிலிருந்து முடிந்த வரையில் செய்யலாம்.

ஒவ்வொரு தடவைக்கும் மத்தியில் இரண்டொரு தரம் சாதாரணமாய் ஸ்வாசிக்கவும்.

சித்திரம்—154
ஸ்ரீமதி வேம்பு
கிருஷ்ணமூர்த்தி

சித்திரம்—152
ஸ்ரீ முனிஸ்வாமி



சித்திரம்—157 ஸ்ரீ ராமய்யர்



சித்திரம்—160
ஸ்ரீமதி சுந்தரத்தம்மாள்



சித்திரம்—159
ஸ்ரீ ராமனுதன்

3. மூல பந்தம்

முதன்மையாக நின்று கொண்டு சில நாள் பழகி இதன் மர்மத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். நேராக நிமிர்ந்து நிற்கவும். கால்கள் ஒட்டியிருக்க வேண்டும். ப்ருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கி, ஆசனவாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கவும். இப்படித் தினம் சில தடவைகள் யோகாசனங்கள் செய்யும் வேலைகளில் தனித்த அப்பியாசமாகச் செய்யலாம்.

இப் பந்தம் உட்கார்ந்திருக்கும் பொழுது நன்ருகச் செய்யப் பழக வேண்டும். பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். தரையில் தொட்டு நிற்கும் பிருஷ்ட பாகச் சதைகளை இறுக்கவும். மலத் துவாரத்தை இறுக்கி மூடி, ஆசனவாய்ச் சதைகளையும் இறுக்கி மேல் நோக்கி இழுத்து நிறுத்தவும். வெளிச் சதை இறுகினுல் மட்டும் போதாது. உள் சதைகள் நன்ருக இறுகி மேல் இழுக்கப்பட வேண்டும். இப்படி நிறுத்துவதே மூலபந்தம்.

இதைப் போட்டிருக்கும் பொழுது இறுக்கப்பட்ட பிருஷ்டபாகச் சதைகள், கல்கள் போல் உறு பெற்று நிற்கும். முழு பந்தம் திவிரமாய்ப் பழகியவர்களுக்கு வெளிச் சதைகளை இறுக்க அவசிய மில்லை. ஆசனவாய்ச் சதைகளை மட்டும் நெருக்கி நிறுத்த முடியும்.

4. பந்தங்களுடன் கும்பகப் பிராணுயாமம்

இந்தப் பிராணுயாமத்தில் பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் என்ற மூன்று அம்சங்கள் உள்ளன. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூலபந்தம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கும்பக காலத்தில் நிற்க வேண்டும். ரேசகம் ஆரம்பிக்கும் பொழுதே இதைக் கழற்றிவிட வேண்டும்.

கும்பக காலத்தில் மூலபந்தம், ஜாலந்திர பந்தம், உட்டியாணு பந்தம் மூன்றும் பிரயோகமாகும். ரேசகம் செய்யும்பொழுது பந்தங்களே கிடையாது. ஸ்வாசம் அதிக வேகமாய் வெளியே வருமாளுல் ஜாலந்திர பந்தத்தை உபயோகிக்கலாம். ரேசகம் முடிந்தவுடன் உடனே உட்டியாணு பந்தம் செய்து விடவேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து, தலையை நேராக நிறுத்தி அமரவும். இடக் கையை முழங்கால் மேல் வைக்கவும். வலக் கையை நாசி அருகே கொண்டு போய்க் கட்டை விரலால் வல நாசியை மூடி, இட நாசி வழியாக, ஆறு விளுடிக்குள், நெஞ்சு நிரம்ப ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். இந்நிலை 136-வது சித்திரத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. பூரகம் ஆரம்பிக்கு முன் மூல பந்தம் போட்டு நிறுத்தவும்.

நெஞ்சில் ஸ்வாசம் நிரம்பியவுடன் இரு நாசிகளையும் மூடி, ஜாலந்திர பந்தம் செய்து, வயிற்றை முடிந்த வரையில் எக்கி, உட்டியாண செய்து, கும்பகத்தி லிருக்கவும். இந் நிலை 140-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

இப்படி ஸ்வாசத்தை நெஞ்சில் ஆறு விநாடிகள் நிறுத்தியவுடன் மூல, ஜாலந்திர, உட்டியான பந்தங்களைக் கழற்றி வல நாசியை மட்டும் திறந்து, அதன் வழியாக மெல்ல ஸ்வாசத்தை ஒரே நிதானமாய் முறிக்காமல், பன்னிரண்டு விநாடிகள் தாங்க வெளி விடவும். இந் நிலை 137-வது சித்திரத்தில் காணலாம்.

முடிந்த வரையில் உட்டியாண (மூன்று, நான்கு விநாடிகளுக்கு மேல் நிறுத்த வேண்டாம்) செய்து கழற்றிச் சாதாரணமாய்ப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இரண்டு மூன்று ஸ்வாசங்கள் இரு நாசிகளாலும் செய்து, சிரமம் அகற்றிக் கொள்ளவும்.

இட நாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, கும்பகம் முடித்து, வலநாசி வழியாக ரேசகம் செய்வதைக் கவனித்தோம். இத்துடன் பிராணாயாமம் முடியவில்லை. அரைப் பாகமே நடந்திருக்கிறது. அதாவது 'இடா' வழியாகப் பூராகம் செய்தோம். 'பிங்களா' வழியாகவும் பூரகம் நடக்க வேண்டும். இதன் பின் பிராணாயாமம் முடியும்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்தபடியே, வலக் கையை நாசியருகே உயர்த்தி, மோதிர விரலால் இட நாசியை மூடி, வல நாசியால் ஸ்வாசத்தை ஆறு விநாடி காலத்திற்குள் உள்ளிழுத்து ஸ்வாசப் பையைச் சம்பூர்ணமாய் நிரப்பவும். இதைத் துவக்கு முன் மூலபந்தம் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

உடனே இரு நாசிகளையும் விரல்களால் மூடி, ஜாலந்திர பந்தம் செய்து, அதாவது மோவாய்க் கட்டையை நெஞ்சின் மேல் அழுத்தி, அடி வயிற்றை மேலே 'எக்கி' உட்டியாண பந்தம் போட்டுக் கும்பகம் செய்யவும்.

ஆறு விநாடிகள் கும்பகத்தை நிறுத்திய பிறகு இட நாசியை மட்டும் திறந்து, பந்தங்களைக் கழட்டி, அதன் வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ஸ்வாசம் முழுவதும் வெளியே போவதற்குப் பன்னிரண்டு விநாடிகள் கழிய வேண்டும்.

இந்தப் பிராணாயாமத்தை உணவு உண்டவுடன் செய்யக் கூடாது. ஆகாரம் உண்ட நான்கு மணி நேரத்திற்குப் பிறகே செய்ய வேண்டும்.

ஸ்வாச நோய், ஹிருதய நோய், நெஞ்சு நோய் கொண்டவர்கள் தன்னந் தனியே பிராணாயாமம் துவக்கக் கூடாது. இதில் தேர்ந்த நிபுணரை அண்டி அவர் ஆதீனத்தில், அவர் கட்டளைகளைச் சிரமேற் கொண்டு பயில வேண்டும்.

நான்காம் பாகம்

பிராண துதி சிகிச்சைகள்

பகுதி [1] **பிராண சிகிச்சை**

பிராணனின் விளக்கம், இரண்டாம் பாகம், பகுதி (12), பகுதி (18) களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இவைகளைப் படித்த பின் இங்கு கூறும் முறைகளை ஆராய்வது எளிதாகும்.

அன்னமயகோசம் என்பதுதான், நமது காணும் உடல்; இதனுள் அடங்கிய அபூர்வமான கருவிகள், பாகங்கள், தன்மைகள். இந்த அன்னமயம்-அல்லிது உடலானது, சவம் அல்லது பொம்மையாக இராது, உயிர் கொண்டு வேலை செய்ய, இதற்குள் பிராணன் என்பது புகுந்து பரவி நின்று, உழைப்பிக்கின்றது. இந்தப் பிராணன் உடலில் இல்லாத இடமே கிடையாது. இந்தப் பிராணன் எத்தகையது? வெளி விஞ்ஞான மேல் நாட்டு ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாதது. எப்படி தாமரக்கம்பி என்ற தூலத்தில், மின்சாரம் என்ற பிராணன் பாய்கின்றதோ, அதே மாதிரி உடலென்ற கம்பியில், பிராண என்ற மின்சாரம் பரவி நிற்கின்றது. கம்பியில் பாயும் பிராணன் செயலால் புலப்படுமே தவிர, அது பாயும் தூலமின்றி, தனியாகத் தொட.வோ, கூட்டவோ, கழிக்கவோ, பார்க்கவோ இயலாத பொருள். தூல உடலின்றி இதில் பரவியுள்ள பிராணனும், தொடவோ காணவோ எத்தகைய தனிப்பட்ட ஆக்ஷிகளுக்கும் இடம் கொடுக்காதது. கண்ணிற்குக் காண விட்டாலும், எப்படி மின்சாரம், கம்பியுள் இருப்பது உண்மையோ, அது போல, கண்களுக்குக் காண, கைகளுக்குத் தொட, இடம் தராவிட்டாலும், இந்தப் பிராண இருப்பது உண்மை.

இந்தப் பிராணவை ஆராய்ச்சி செய்தவர், யோகிகள் ஒருவரே. நேராக ஆக்ஷி செய்கிறவரும் அவர்களே. இதை ஆளும் முறையும், யோக விஞ்ஞானமே. தற்காலக் கண்ணாடிக் குழாய் ஆராய்ச்சிக்கு (Test Tube Experiment) இடம் கொடுக்காதது. இந்தப் பிராணவிற்கு ஆதாரம் இருப்பிடம், களஞ்சியம், பிராணமய கோசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. உடலின் ஆரோக்கியம், உயிர்நிலை, வீரியம், எல்லாம் பிராணமய

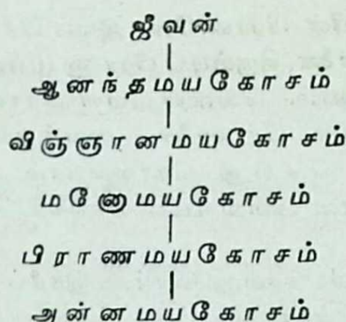
கோசத்திற்கு உட்பட்டது, சம்பந்தப்பட்டது. உடல் நோய் கொண்டால், பிராணமய கோசம் சீர்கெட்டிருக்கிறதென்று அறிய வேண்டும். பிராண மய கோசக் கேடே அன்னமய கோச உடலில், மாறுபாடுகளை விளைவிக்கின்றது.

முன்பே, இந்தப் பிராணவை, உணவு, ஒழுக்கம், மருந்து, ஓய்வு, என்ற பல தூல முறைகளால், நோய் போக்க சரி செய்து கொள்ளுகிறோம் என்று விளக்கியுள்ளேன். இந்தப் பிராணவைத் தாக்க, மாற்ற, உயர்த்த, தணிக்க, சீர்திருத்த, இன்னுமொரு வழி இருக்கின்றது. அது தான் மன வழி. மனதால் பிராணனை சீர்திருத்த முடியும். நாம் அறிந்தும், அறியாமலும், சிறிதளவிலோ, பெரிதளவிலோ, இம்மனதை நமது இச்சா சக்தியால் (Will Power) உபயோகித்து தினசரி வாழ்வில் ஒவ்வொருவரும், பிராணவை உபயோகித்து, உடலைத் தாக்கச் செய்து, வாழ்வை நடத்துகிறோம்.

உதாரணம்: சக்தியின்றிக் காய்ச்சலில் படுத்திருக்கிறான். நெருப்புப் பற்றுகிறது. எழுந்து ஓடுகிறான், உடலிலில்லாத சக்தி எங்கிருந்து வந்தது? பயத்தால் மனம் தூண்ட, பிராணமய கோசம், அதற் கடிமையாகி, சக்தி தருகின்றது.

இதைப் போல் எண்ணற்ற உதாரணங்கள் கூறலாம். பிராணவும், அன்னமய மென்ற உடலும் மனதிற் கடங்குவானேன்?—அதாவது மனோ மய கோசத்திற்கு அடங்குவானேன்?—என்றால் சிருஷ்டி முழுவதும், ஈசனுடைய மனதிலிருந்து உண்டாகியவை. அம்மனதின் சங்கல்பத்தால் (by the Power of the Cosmic Mind) உண்டாகி, அம்மனதின் சங்கல்பத்தால், நிலை நிறுத்தப்பட்டு, அம்மனதின் சங்கல்பத்தால், முடிவில் அழிக்கவும் படுகிறது. எண்ணற்ற ஜீவ மனதும், ஈசன் மனதின் ப்ரதி பிம்பங்கள். அந்த மா மனதின் தன்மையைக் கொண்டவைகள். அண்டாண்டம் எப்படியோ, அப்படியே பிண்டாண்டமும் (Microcosm is Cast in the quality of the Macrocosm). 'மா மனது அல்லது ஈசன் மனது' சிருஷ்டி முழுவதையும் ஆக்ஷி புரிகிறது. ஜீவ மனது, ஜீவன் வாழும் உடல், கோசங்கள் கருவிகள் அமைப்புகள் எல்லாவற்றையும், ஆக்ஷி புரிகின்றது.

மனது என்பது மனோமய கோசத்தின் சத்து, சாரம். மனதிற்கு வாஹனம் மனோமயகோசம். இம்மனதிற்குச் சம்பந்தப்பட்டே, இன்னும் இரண்டு மேல் போன கோசங்கள் உள்ளன. அவைகளே, விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்பனவை. இவைகளை இங்கு தள்ளிவைப்போம். இவைகளுக் கெல்லாம் ராஜாதான் ''நான்! நான்!'' என்று விளம்பி நிற்கும் ஜீவன், நீ, நான், எல்லோரும். எனவே,



சாதாரண பாஷையில் விளக்கும்கால், ஜீவன் அல்லது நாம், மனோ மயம் அல்லது மனதால், பிராணமயம் என்ற பிராணா மூலம், அன்னமயம் என்ற உடலை ஆளுகிறோம். இது சாஸ்திர உண்மை; புத்தி விசார உண்மை; அனுபவ உண்மை.

இம்மனதே பெரிது. தூலத்தை, தூலச் செயல்களைத் தாக்கி, ஆக்ஷி புரியும் என்பதற்குத் தற்கால உதாரணங்கள், உங்களுக்கு நம்பிக்கை வருவதற்காகக் கூறுகிறேன்.

1. ஆட்ட ஓட்ட உலகில் முதன்மை (Championship) பெற்றவர்களில் அநேகர், இளவயதிலும் ஆரம்ப காலத்திலும், நோயாளிகளாகவும், நொண்டிகளாகவும், கை கால் உதவாதவர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள். மனோதிடமொன்றே, இவர்களைத் தாங்கி, உழைக்கச் செய்து, முதன்மை வெற்றிபெறச் செய்தது. இப்பேர்ப்பட்டவர்களின் பட்டியல், 1951-௵ டிசம்பர் ௴ 30-உ ஹிண்டு (Hindu) பத்திரிகையில், வெளி வந்தது.
2. ரேடியோ, டெலிவிஷன் மூலமாக, பல ஜனங்களை ஒரே காலத்தில் நிபுணர் மர்ம நித்திரையிலாழ்த்துவது (Mass hypnotism through Radio) என்பதைப் பரீக்ஷித்து, இதன் வேகத்தை அறிந்த ஆங்கில சர்க்கார், இதைத் தடுத்து விட்டார்கள். ஹிப்னாடிசம் யாரும் செய்யக் கூடாதென்று சட்ட மூலம் தடை போடப் போவதாகவும் கேள்வி.

இதிலிருந்து, மனதால், பிராணாவை ஆளலாம் என்ற முடிவிற்கு வருகிறோம். அணிமா கரிமா, லஹிமா, என்ற அட்டமா சித்திகளும், பஞ்சபூத சிருஷ்டி மேல் ஆக்ஷி புரியும் மனோ சக்தி, ஜெயத்தைத் தவிர வேறில்லை. மனதால் பிராணனை உபயோகிக்க முடியும். பிராணாவால் உடல் நிலை சீர் செய்ய முடியும். இனி இதில் 1. எப்படிச் செய்வது? 2. எந்தப் பிராணா உபயோகமாகிறது?—என்ற இரண்டு கேள்விகள் கிளம்பலாம். இரண்டாவது கேள்வியை முதலாவதாக எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

அகண்ட சிருஷ்டியின் பிராணனே, ஜீவப் பிராணனாக வகுக்கப்பட்டுள்ளது. ஜீவப் பிராணனை, சிருஷ்டிப் பிராண (Cosmic Prana) விலிருந்து அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். வெளியிலுள்ள பிராணக் களஞ்சியத்திற்குச் செல்லாது, தனக்குள்ள பிராணனை வைத்துக் கொண்டே அதை உடலில் சமாதானம் செய்து கொள்ளலாம், பிற ஜீவனிலிருக்கும் பிராணவை தேவையான அளவு கடன் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

முதல் கேள்விக்குச் செல்லுவோம், இந்தப் பிராணச் சீர்திருத்தம், பிராண எடுத்துக் கொள்ளுதலை எப்படி நிறைவேற்றுவது? முதல் வழி: தன் இச்சா சக்தியால், தன் மனப் பிரயோகத்தால்; இரண்டாவது வழி: யோக பிஷக், இந்த நோயாளிக்காக, இச் செயலை நிறைவேற்றுவது.

இம்மனப் பிராண சிகிச்சையால், குணப் படுத்தக் கூடியதற்கு வரம்புமில்லை, எல்லையுமில்லை. இந்த விஞ்ஞானம், இந்த செயலில் தேர்ச்சி பெற்ற யோகி, இறந்தவனையும் பிழைப்பிக்கலாம், எந்த நோயையும் போக்கலாம். இத் தொழிலுக்கேற்ற சித்தி பெற்ற யோகி, இந்த செயல்களுக்கு இறங்குவானா? இத்தகைய சங்கல்பங்கள் அவனுக்கு ஏற்படவேணுமே?—என்பதுதான் சந்தேகம்.

தனக்குத்தானே சரி செய்தல்: இது 'தன் மொழி' பிரயோகத்தால் (use of Auto-Suggestions) செய்ய வேண்டியது. சவாசனம் இதற்கு நல்ல உதவி. நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் செய்யும்பொழுதும், தான் நோயை வெளித் தள்ளுவதாக, கேடுண்ட பாகத்தைச் சரியாவதாகப் பாவித்து ஒருமையாக ஸ்மரித்தலும் வழி. இதன் முழு விவரங்களுக்கு **சாந்தி யோகம்** என்ற நூலைப் படிக்கவும்.

யோக பிஷக் உதவுதல்:— நோயாளிக்கு யோக பிஷக் பிராண சிகிச்சை (Magnetic Healing) கொடுக்க முடியும். யம, நியம, ஆசனப் பிராணாயாம, ஆரோக்கியம், சுத்தம் நிறைந்த ஸ்திரீயோ புருஷரோதான் யோக பிஷக் என்று இரண்டாம் பாகத்தில் விளக்கியுள்ளேன். இவரிடத்தில், பிராண மிகுதி, இச் செயலுக் கவசியமான, மன ஒருமை, இச்சா சக்தி (will power) இருக்க வேண்டும்; இருக்கிற தென்றே திட்டம். இல்லையேல், இவர் யோக பிஷக்காக மாட்டார். இந்த யோக பிஷக் எவ்வாறு பிராண சிகிச்சை செய்வது? இவருக்குச் சில உபாயங்கள்தான் எழுத முடியும். நிபுணரை அண்டி, தேர்ச்சி, அனுபவத்தாலும், அவரின் பாடத்தாலும் பெற வேண்டும். நோயின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு, தாக்கிய பாகத்திற் குகந்தவாறு,

1. எண்ணத்தால்.
2. பார்வையால்.
3. ஸ்வாசத்தால்.
4. தொடாத கை வீச்சால்.
5. தொடுவதால்.

என்ற முறைகளால் பிராண சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

பிராண சிகிச்சையின் வெற்றிக்கு, நோயாளியின் நம்பிக்கை மிக்க அவசியம். இதற்ருல், சாதாரண யோக பிஷக், செய்யக் கூடியது மிகச் சிறிதளவே யாகும். சில சமயங்களில் ஒன்றுமே முடியாது. நோயாளி யின் ஒத்துழைப்பும் மனப் பான்மையும் தேவையாகும். பகுத்தறிவு, தீவிரமாகாத, 'நம்பிக்கை, அவ நம்பிக்கை' என்ற தன்மை உண்டாகாத, தீவிரமாகாத, சிறுவர்கள், குழந்தைகளிடத்தில், இந்த ஒத்துழைப்பை எதிர்பாராமல் பிராண சிகிச்சை, அளிக்க முடியும். இது யோக பிஷக் கின் சக்தியையும், அனுபவத்தையும், பொருத்தது.

1. எண்ணத்தா லளிப்பது.

பலரால் இது இயலாதென்றே கூறலாம். இச் சக்தி கொண்டவர் அதிகம் உலக விவகாரத்தில் காண்பதில்லே.

ஆனல் இச் சக்தி என்னுல் வாழ்வில் தினம் உபயோகப் படுத்தப் பட்டே வருகிறது. இதற்குப் பெருமை எனதல்ல. ஏதோ தன் செயலேப் புரிய அனுப்பிய ஈசன், அதற்காக இச் சக்தி அளித்திருக்கிருன். இதைப் பெற நான் நீண்ட தவம், எச்சிரமமும் எடுத்துக் கொண்டதில்லே. நோயா ளியே அறியார், இம் மாதிரியாகத் தான் குணப்படுத்தப் பட்டாரென் பதை. இதை அதிகம் விளக்க இங்கு இடமில்லே.

2. பார்வையால்:— பிராணுவைப் பாய்ச்ச, கண்கள் ஒரு தீவிர மான கருவி. இதற்கும் யோக பிஷக் மிகத் தேர்ச்சி பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். நோய் கொண்ட பாகத்தை, குணப்படுத்தும் சங்கல் பத்துடன், இச்சா சக்தி கொண்டு, பார்ப்பதால் குணப் படுத்துவது.

3, ஸ்வாசத்தால்:— தொடுவதற்கு விரும்பாத காலத்தில், தொடும் நோய் நிலே இடம் கொடாவிட்டால், தேவையான சங்கல்பத்துடன், நோய் கொண்ட பாகத்தின்மேல் ஊதுவது.

4. தொடாமல் பிராணப் பிரயோகத்தில்;—இதன் வழி 'ருமேடிசம்' என்ற பகுதியில் காணலாம்.

5. தொடுவதும் இது மாதிரியே.

தற்பாதுகாப்பு

நோயாளியின், நோய் தன்னைத் தொத்திக் கொள்ளாமல், யோக பிஷக் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். மனோ சங்கல்பத்தினாலும், தொட்ட விரல்களை, பூமியில், ஒத்துவதாலும், ஜலத்தில் கழுவுவதாலும், தன்னைக் காக்க வேண்டியது அவசியம்.

எச்சரிக்கை !

இதனுடைய முழு விளக்கங்களுக்கு 'சந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம்' என்ற எனது நூலைப் படிக்கவும். இங்கும் சுருக்கமாகக் கூறுகிறேன்,

எத்திச் செயலால் ஜீவன் கேடுண்டானே, அதைத் துறந்து, மனம் வருந்தி, சர்வ சக்திவாய்ந்த ஈசனிடம் முறையிட்டு மனம் கரைந்தழுது, பிணியைப் போக்கிக் கொள்ளவே துதி சிகிச்சை. இது தனக்குத்தானே செய்து கொள்ளலாகும். இதிலும் இரு விதம்:— உபாசன மார்க்கம்; வைதிக கர்ம்ம மார்க்கம். இரண்டு விதங்களையும் உபயோகிக்கலாம். அகண்ட சச்சிதானந்த பரவஸ்துவை எந்த மூர்த்த ஸ்வரூபத்தில் தன் மனது ருசிக்கின்றதோ, அந்த மூர்த்தத்திற்கு வேண்டிக் கொள்ளல்; அவரின் நாமத்தைக் கொண்டு, பிரேமை பொங்கத் துதித்தல். இதற்கு உலகப் பணி புரிதல்; நோம்பு நூற்றல், மனவாக்குச் செயல் சுத்தத்துடன் எல்லாம் செய்ய வேண்டியது. இதுவே உபாசன மார்க்கம். இம்மாதிரி பேர்க்கலாம் என்பதற்குத் தற்காலத்திலும் எத்தனையோ உதாரணங்கள் உள்ளன. முன் கால உதாரணமாக, நக்கீரரையும், அருணகிரி நாதரை யும் கூறலாம்.

வைதிக கர்மாக்களால்:— ருத்ரம் முதலிய ஜெப கர்மாக்கள் செய் வித்தல், வேத பாராயணம், சூர்ய நமஸ்காரங்கள் செய்வித்தல் என்பதே.

த்விஜராக உள்ள நோயாளி, தான் மறந்த நித்திய கர்மாவான, சந்தியாகயாத்ரியை மூன்று வேளை விதிப்படி செய்தல்; காயத்ரி தேவியை தரித்து, காயத்ரி மஹாமந்திரத்தை ஜெபித்து, தன் நோய் போக விசேஷ கர்மாவாக ஜெபித்தல்—வழியாகும்,

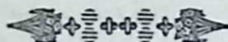
பிறர் துதியால் பிணி விலகுதல்

இந்த முறையை யோக பிஷக் உபயோகிப்பார். தற்காலத்தில் காணப்படும், மட, மணி, தாடி, ஜடை, ருத்ராக்ஷ, மந்திர, பூஜை, வேஷாதிகளை நம்பிவிடாதீர்! உலகில் வேஷமே அதிகம். உண்மைத் துதி சிகிச்சை காணுதலரிது. இந்தத் துதியை உபயோகிக்கிறவரிடம் யம, நியமம், யோக விதிகளிருந்தால், துதி சிகிச்சை உபயோகிக்கும், யோக பிஷக் கென்று அறியலாம்.

சத்குரு மூலமாக, மூர்த்தி தாரணையையும், மந்திரத்தையும் பெற்று, பக்தி மார்க்கத்தில் உபாசித்து, பச்சாத்தாபத்தை உண்டு பண்ணும், பிணியால் வதை கொண்டவரைக் காக்க உபயோகிக்கவும். அனுபவத்திலிருந்து இது சாத்திய மென்று பறை சாற்றுகிறேன்!

எச்சரிக்கை :— நோயாளியின் ஊழ் வினை என்ற கொடிய பல் சக்கர மிருக்கின்றது. எனவே இந்த சிகிச்சையை பாத்திரமறியாது உபயோகித்து, அவர் கர்மாக்களுக்குத் தான் வினையால் பட வழியுண்டாகாது காத்துக் கொள்ளவும்.

அவ்ரவர்கள் மதப்படி துதிகளை உபயோகிக்கலாம்.



ஐந்தாம் பாகம்

குணம் பெற்றோர் குறிப்புகள்

சென்ற இருபத்தைந்து ஆண்டிற்குள் **யோக சிகிச்சையால்** அநேக மக்கள் குணம் பெற்றனர். சிலர் தெரிவித்தனர். பலர் தெரிவிக்கவில்லை. தெரிவித்தவர்களின் நூற்றுக் கணக்கான கடிதங்கள், சேகரித்து வைக்கப்படாமல் ஒதுக்கப் பட்டன. சமீபத்தில் கிடைத்த கடிதங்களில் சிலவற்றை, பதிவு செய்து கொண்டுள்ளோம். இவைகளிலிருந்து சுருக்கமான சாராம்சம் கொடுக்கப் பட்டுள்ளது. முழு விபரங்களுடன், இவை "சுந்தரோதய" பத்திரிகையில் வெளி வந்துள்ளன.

1. ஸ்ரீ ஆனந்த ரங்க சர்மா—சென்னை.

நோய் : பெயர், விளக்கம் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை.

வயது : 1949–ஆ நோய் காலத்தில் வயது 32.

உயரம் : 5½ அடி : இடை ஆரோக்கியத்தில் 120 ராத்தல்.

(உருவச் சித்திரம் 147)

உணவு, சுத்த ரத்தம், சக்தி, ஏதுமின்றி 58 ராத்தல் இடையுடன், இறந்து விடுவாரென்று கூறப்பட்டு, சென்னை, ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து, வீட்டிற் கனுப்பப் பட்டார். எலும்பும், தோலும், மயக்கமும் தானிருந்தது. "யோக சிகிச்சை" ஏற்றார். உயிர் பிழைத்தார். மூன்று மாதங்களில் எடை 96 ராத்தலுக்கு ஏறிற்று. பின்பு முற்றிலும் குணமடைந்து, பலருக்கு "யோக சிகிச்சையால்" குணப் படுத்தி, இவர், "சுந்தர யோகாசனக் கலாசாலை" என்று, ராமசாமி பிள்ளை தெரு, புரசையிலும் லக்ஷ்மீபுரம், அமைந்த கரையிலும், நடத்தி வருகிறார். கலியாணமாகி மூன்று குழந்தைகள் உண்டு, பெற்றோரிட்ட பெயர் ரங்கனாதன்.

---

2. ஸ்ரீ வெள்ளிமலை கவுண்டர்—சேலம்.

" சர்ம நோய் வெற்றி "

(உருவச் சித்திரம் 148)

நான் 1924-ம் ஆண்டு சேலம் ஜில்லாவில் பிறந்து 19 வயது வரை ஆரோக்கியமாகவே வாழ்ந்து வந்தேன். ஒரு நாள் திடீரென நாசித்துவாரத்தில் ஓர் முளைப்பு வந்தது. அது, எடுக்கப்பட்ட சில தினங்களுக்குள்ளே முகவாய் உதடு பக்கம் பரவிற்று. சில மாதங்களுக்குள் வியாதி முக முழுவதும், அடி வயிறு தொண்டை, முதலிய பக்கங் களெல்லாம் பரவிற்று. ரோமம் இருக்குமிட மெல்லாம் முளைப்புகள் வந்தன, சிகப்புச் சிகப்புப் புள்ளிகள் விழுந்தன. பலவிதமான வைத்தியர்கள் என் வியாதிக்கு மேக நீர் சம்பந்தம், குஷ்டரோகம், தண்ணீர் தாண்டல் என்று பலவாறு பெயர் கொடுத்துப் பல்வேறு மருந்துகள் வழங்கினரே தவிர, நோய் சிறிதும் குணமாகவில்லை, நோயும் அதிகரித்தது. பத்தியமும் பாதி உயிரை வாங்கிக் கொன்றது.

ஆனந்த ரகஸிய முறைப்படி பயிற்சி எல்லாவற்றையும் கணேச பாகவதர் கற்றுக் கொடுத்தார். பயிற்சி பத்தியத்துடன் நடந்தது. சில மாதத்திற்குள் ஹ்ருதய படபடப்பு முழுவதும் நின்று வியாதி கண்டிப்பாக குணமாகும் என்ற நம்பிக்கையும் ஏற்பட்டது. மாதம் செல்லச் செல்ல வியாதியும் முக்காலே மூன்று வீசம் குணமானது. குரு தேவரின் ஆசியாலும், ஆசனப் பயிற்சியின் தீவிரத்தாலும் வியாதி முழுவது மகன்று புத்தியிர் பெற்று புதிய மனிதனுனேன். " யோக சிகிச்சையின் " பயனுக, நோயுமகன்று தேகத்தில் குன்று ஆரோக்கியமும் முகத்தில் தேஜசும் பெற்றேன்.

இப்பொழுது " ஞான குரு யோகாசனக் கலாசாலை " நடத்தி பலருக்கு சிகிச்சை அளித்து வருகிறேன். தற்போதிய விலாசம் No 794, Mitukal Road, Near Railway Gate, SALEM.

---

3. ஸ்ரீமதி சங்கீத பூஷணம் M. S. பட்டம்மாள் (ஹேமவதி) கும்பகோணம்.

" ஆஸ்த்மாவில் வெற்றி "

(உருவச் சித்திரம் 149.)

முன் நாமகர்ணம் ஜானகி. அன்பினல் அழைக்கப்பட்ட பெயர் பட்டம்மாள். திருத்தாய் காசத்தால் வாடி வந்தவர், அன்னேய் அடியேனையும் பற்றி விட்டது. 1941, 42, 43 இவ்வாண்டுகளில் காசத்தால்

படும் கஷ்டத்தை அடையப்பட்டேன். ஒரு நாள் இரவு திடீரென்று மூச்சு விட முடியாமல் யமவேதனை அடைய சிறுமியாகிய அடியாளை அனைவரும் சூழ, ஒரு விதமாய் இரவு கழிந்தது. அன்றிலிருந்து நான்கு ஆண்டுகள் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட தண்டனையை ஏற்க நேர்ந்தது.

எங்கள் வீட்டிற்கு ஒருவர் வந்து சில ஆசனங்கள் செய்யச் சொல்லி, நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம் முறையும் உரைத்து, என் குருநாதராகிய, ஸ்ரீ யோக ஆசாரியரின் புத்தகங்களையும் கொடுத்து படிக்கச் சொன்னார்.

''ஆனந்த ரகஸ்யம்,'' ''சாந்தியோகம்,'' இவைகளைப் பன்முறை திருப்பித் திருப்பிப் படித்தேன், உண்மை யுணர்ந்தேன், அதன்படி செய்ய ஆரம்பிக்கப் பட்டது. ஆசனங்கள் தொடங்க 15 நாளில் நல்ல குணம் காணப்பட்டது. அன்றிலிருந்து மருந்து தேவதைக்கு விடை கொடுத்து யோகாசனங்களையே என் உயிராகக் கருதி செய்ய, நாளுக்கு நாள் நல்ல பலனும், சில மாதத்திற்குள் பூரண குணமும் அடையப்பெற்றேன். ஆரோக்கியம், முகத்தில் களை, இரண்டு மாதங்களில் அள்ளிக் கொண்டேன். குடந்தையில் சங்கீத, யோகாசன குரு குலமும் நடத்தி வருகிறேன்.

---

4. ஸ்ரீமதி ஜெயலக்ஷ்மி கிருஷ்ணன்.

முகத்தில் விகார முளைகள் அழிதல்
மக்கட்பேறு அடைதல்

(உருவச் சித்திரம்—*150*)

''எனக்குக் கலியாணமாகி, ஏழு வருஷங்கள் ஆனதும், குழந்தை பிறக்காது என்று எல்லோரும் சொன்னார்கள். ஆஸ்பத்திரியிலும் அவ்வாறே சொன்னார்கள். இன்னும் இரண்டு வருடங்கள் கழிந்தன. என் தந்தையும், குருதேவருமாகிய, சுந்தரரிடம், இரண்டு மாதங்கள் ஆசனங்கள் பயின்றேன். டாக்டர் விதித்த ஆபரேஷனுக்கு அவசியமின்றி, யோகாசனப் பயிற்சியின் பயனாக எனக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்தது.

என் பெண் குழந்தைக்கு ஒரு வயது நடக்கும்போது எனக்கு வலது கன்னத்தில் கருப்பாகவும் விகாரமாகவும் கடுகு அளவுக்கு ஒரு முளை புறப்பட்டது. அது பெரியதாகி மிளகு அளவுக்கு வந்தது. காலணா அகலம் கன்னத்தில் விகாரமாய் வெளுத்து ரோஸ் கலரில் ஒருகறை ஏற்பட்டு மத்தியில் பழைய முளை நடுநாயகமாய் விளங்கி விட்டது. இப்படியாக 4, 5 மாதமான பின் அவ்விடம் ஒரு சொரசொரப்பும் கருப்பு வர்ண

மும் ஏற்பட்டு பாதி அறுந்த என் முளையும் நாளொரு மேனியும் பொழுதொரு வண்ணமுமாக வளர்ந்து வந்தது. மெதுவாக முன்னிருந்த முளைக்குப் பக்கத்தில் மற்றொன்றும், அந்த வட்டாரத்திலுள்ள இடத்திலெல்லாம் பொறிபொறியாய் ஒரே அடையாகவும் எல்லாம் ஏக காலத்தில் திடீரென்று கிளம்பி விட்டன. யார் யாரோ எதேதோ மருந்துகள் சொன்னார்கள், அவையெல்லாம் போட்டதில் என் பொறிகளுக்குக் கோபம் வந்துள்ளதாகத் தோன்றி விட்டன.

அப்படியே ஆறு மாதம் சென்றது. என் கன்னத்தில் உள்ள பொரிகளெல்லாம் மிளகை விடப் பெரியதாகிச் சுமார் 5, 6-ஆக வளர்ந்து வந்தன. இச்சமயம் நான் என் இரண்டாவது குழந்தையைக் கர்ப்பமுற்றிருந்தேன். பெங்களூருக்குப் பிரஸவத்திற்கு என் தாய் வீட்டிற்கு வந்தேன். ஆஸ்பத்திரியில் இரண்டாவதாக ஆண் குழந்தையும் பிறந்தது. இப்படியாகக் குழந்தை பிறந்த ஒரு மாதத்திற்குப்பின் யோகாசிரியர், தந்தை ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களையும் யோசனைக் கேட்போம் என்று கருதி, அவரிடம் கூறினேன். பிரஸவித்த $1\frac{1}{2}$ மாதத்தில் சகல தெய்வங்களையும் பிரார்தித்து ஆசனம் ஆரம்பித்தேன். மற்ற ஆசனங்களுடன் சர்வாங்காசனம் 30 நிமிஷம் அதாவது $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் அவருடைய உதவியால் நிற்பேன். ஆசனத்தையும், அவரையும் தீவிரமாக நம்பினேன். 4, 5 வேளை நாடி சுத்தி, ஜபம் கூட பழகி வந்தேன். இத்துடன் சில பத்தியங்கள். இரண்டு மாதம் சென்றன. அவருடன் நானும் என் கணவரும் குழந்தைகளும் பழநி சென்றோம். இந்த ஏழைக்காக அவரே ஆண்டவனை என் பிணி நீங்குமாறு பிரார்த்தனை செய்து அபிஷேகம் அர்ச்சனை செய்தார்.

ஒரு வாரமாயிற்று. கொஞ்சம் குறைந்தன போல் முளைகள் காணப்பட்டன. ப்ரமை என்று இருந்து விட்டேன். பின் ஒரு மாதமாயிற்று. $\frac{1}{4}$ பாகம் இருந்த உருண்டைகளும் குறைய ஆரம்பித்தன. ஆசனங்களும் பத்தியங்களும் தீவிரமாக நடந்து கொண்டிருந்தன. 3 மாதத்தில் $\frac{3}{4}$ பாகம் குணமடைந்தேன். பின்பு முற்றிலும் மறைந்தன. என் களிப்பைச் சொல்ல முடியுமோ!

---

5. ஸ்ரீமதி பாக்யலக்ஷ்மி ரங்கநாதன்—தர்மபுரி

கஷ்டப்ரசவத்தை ஒழித்து சுகப்ரசவ வெற்றி

(உருவச் சித்திரம் 151)

என் பெயர் பாக்யலக்ஷ்மி, தர்மபுரியில் வசித்து வருகிறேன். என் கணவர் ஸ்ரீ ரங்கநாத செட்டியார். இங்கு ஷராப் வியாபாரம். சுமார் 20 வருஷங்களுக்கு முன்பு என்னைப்போல் பிரசவ காலங்களில் கஷ்டப்பட்ட

வர் எவரும் இருந்திருக்க முடியாது, இருக்கவும் முடியாது என்று கூறல் மிகையாகாது. குழந்தை பிறக்கு முன்பும், பிறகும் நான் பட்ட துன்பத்தை இப்பொழுது நினைக்கவும் பயமாயிருக்கிறது.

1936-ம் ஆண்டு என் குருதேவரும், யோகாசார்யருமாகிய ஸ்ரீ சுந்தர மவர்கள் தமிழ் நாட்டிலேயே முதன் முதலாக ஆசனப் பிராணுயாமங்களைப் பற்றி ஆனந்த விகடனில் எழுத ஆரம்பித்தார். விகடனைத் தொடர்ச்சியாகப் பார்த்தவரும் என் கணவர், குருநாதர் எழுதும் ஆசனங்களில் பற்றுகொண்டுப் பழக ஆரம்பித்தார், நன்கு பயின்று பலன் கண்ட இவர், என்னையும் ஆசனம் பழக வற்புறுத்தினர். என் கணவரிஷ்டம் போலவே பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன். பயிற்சியில் ஊக்கமும், பற்றும் அதிகமாகவே, இன்னும் தீவிரமாகப் பழக ஆரம்பித்தேன். மூன்ருவது கர்பமும், தரித்தது. கர்பமுண்டான காலத்திலுண்டாகும் மசக்கையும், வாந்தியும் என்னை இத்தடவை பேட்டி காணவில்லை. கர்ப காலத்தில் எனக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படும் பல உபாதைகளும் போன இடம் தெரியாது மறைந்தன. ஸ்ரீ குருதேவர் கூறியபடி 10-மாதமும் விடாது, கொடுத்த பயிற்சியை செய்து வந்ததில். ஒரு நாள் இரவு :—

மலம் கழிந்துவிட்டுக் கணவரிடம் சென்று பிரசவக் குறிகள் காண்கின்றன, உடனே மருத்துவச்சியை அழைத்து வாருங்கள் என்றேன். அவர் தம் தம்பியிடம் சொன்னர். பிறகு நாங்களிருவரும் வார்த்தையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே மருத்துவச்சியும் வந்துவிட்டாள். நானும் அவளும் தனி அறைக்குச் சென்றோம். அவள், தான் சுற்றிப் போடத் தேங்காய் கொண்டு வரும்படிச் சொன்னள். தேங்காய் வாங்கி வர வீட்டிலிருந்து தெருவில் கால் வைத்த அவர் தமயன், உள்ளே குழந்தை அழும் சப்தம் கேட்டு ஒரே ஆச்சர்யத்துடன் வீட்டிற்கு வந்து விட்டார். இவையெல்லாம் 10 நிமிஷத்திற்குள் நடந்துவிட்டன.

இச்சுகப்ரசவம் எல்லோருக்கும் கனவாகவே தோன்றிற்று. சிறிதும் சிரமப்படாது பிரசவித்த எனக்கும் மற்றும் எல்லோருக்கும் ஒரே வியப்பும், சந்தோஷமும் உண்டாயின. குழந்தை பிறந்து 3-நாள் வயிற்று வலியோடு கஷ்டப்படும் நான், இப் பிரசவத்தில் வயிற்று வலி சிறிது மேற்படாது சாதாரணமாகவே இருந்தேன்.

---

6. ஸ்ரீ S. முனிஸ்வாமி. கோவில்பிதாகை

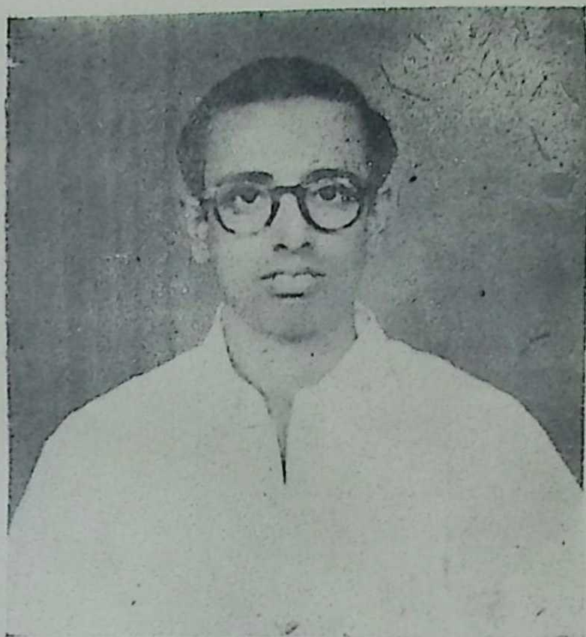
மாயக்காச்சல் மறைவது - உணவிழுத்தது

(உருவச் சித்திரம்–152)

என் பெயர் முனிஸ்வாமி. தற்பொழுது கோவில்பிதாகை என்னும் இடத்தில் வாசம் செய்கிறேன். 1944–ம் வருடம் முதன் முதலாக உத்தியோகத்திற்குச் சென்றேன். சில தினங்களில் காய்ச்சல் வந்தது. பேதியும், உடல் முழுவதும் குத்துவதும் குடைவதும் போன்ற வலியும், மயக்கமும் தொடர்ந்து வந்தன. பல மருந்துகள் கொடுத்தும் பலன் சிறிதும் காணவில்லை. நாளுக்கு நாள் நோய் அதிகமாய்க் கொண்டே வந்தது. உடல் மெலிந்து ஆகாரமும் உட்கொள்ள முடியாது போயிற்று. ஒரே படுக்கையாகி விட்டேன். உத்தியோகத்தையும் ராஜினமா செய்து விட்டேன். அடிக்கடி சுபாவம் மாறும். சில தினங்கள் சுரணையே இல்லாது படுக்கையிலேயே கிடப்பேன். பழையபடி காய்ச்சல் வர ஆரம்பித்தது. மறுபடி உடல் மெலிய ஆரம்பித்தது. அம்மை, டைபாய்ட், சிரங்கு, இவை முறையே ஒவ்வொன்ருகத் தாக்கின. பதினைந்து தினங்களுக்கு ஒரு முறை காய்ச்சல் மாத்திரம் நிற்கவில்லை.

எனது வாழ்வு மலரும் நன்னுள் வந்தது. 19–11–48 எனது நண்பர் உதவியால் சென்னையிலுள்ள யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் சிடர் உயர்திரு V. N. குமாரஸ்வாமி அவர்களிடம் சென்றேன். அவர் கருணையோடு, ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்களின் ஆனந்த ரகஸ்யம் நூலொவ்றைக் கொடுத்து யோக சிகிச்சையும் வழங்கினர். முதல் முதல் சர்வாங்காசனமும், மதச்யாசனமும் பழகினேன். இவைகள் செய்யும் காலத்தையும் படிப்படியாக உயர்த்தினேன். திடீரென்று காரண மறியாது ஒரு நாள் உக்கிரமாகக் காய்ச்சல் தாக்கியது, மனம் தளர்ந்தேன், சிறிது குணம் கண்டதும் எனது ஆசிரியரைக் காணப் பெங்களூர் சென்றேன். அவர், இந்தக் காய்ச்சல் பழைய ஸ்டாக் என்றும், மனம் தளர வேண்டாமென்றும் கூறி காய்ச்சல் உள்ளவரை சிகிச்சையை நிறுத்தச் சொன்னர். நான் தைரியம் பெற ஆனந்த ரகஸ்ய நுலிலிருந்து சில ஆதாரங்களும் உண்மைகளும் போதித்தார்.

மறு வாரம் புஜங்க, சலப, தனுர், ஆசனங்களும் நாடி சுத்தி, சவாசனமும் கற்றுக் கொடுத்தார். பின்னர் பஸ்சி, ஹலா, மயூராசனங்கள் கற்றுக் கொடுத்தார். பிறகு சர்வாங்கா, மத்ச்யா, சிரசாசனம். வியாதியின் பழைய 'ஸ்டாக்' அடிக்கடி வெளிக் கிளம்பும். ஆனல் அதன் தீவிரம்



சித்திரம்—158
ஸ்ரீ V. W. ஸ்ரீனிவாசன்



சித்திரம்—161
ஸ்ரீ ஆனந்தன்



படிப்படியாகக் குறைந்து கொண்டே வந்தது. மூன்று மாதம் கழித்துப் பூர்ண சுகம் கிட்டியது. இதுவரை இவ்வியாதி திரும்பி வரவில்லை.

---

7. ஸ்ரீ V. தீர்த்தகிரி—சேலம்

இருமல், கடி, தோல் நோய்களில் வெற்றி

(உருவச் சித்திரம்-153)

யான் 1936-ம் வருடத் துவக்கத்திலிருந்து 42-ம் வருடம் வரை காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தேன். கோழை கட்டி, பெரு மூச்சு வாங்கி இரவும் பகலுமாக என்னை வாட்டி வதைத்தது. மேலும் எனக்கு 'கடி' என்று மற்றொரு வியாதியும் ஏற்பட, டாக்டர்களிடம் நிறைய ஊசிகளும் போட்டுக் கொண்டேன். அப்படி போட்டுக் கொண்டும், உடம்பின் வெளிப் பாகத்தில் மருந்து பூசியும் மறையவில்லை. இருமல் சொல்லவே முடியாது. பலஹீனம் அதிகரித்தது. உடலோ ஒடுங்கி விட்டது. 'கடி' வியாதியினால் என் உடம்பு முழுவதும் வெள்ளை வெள்ளையாக மாறியிருந்தது. நமைச்சல் சொல்ல முடியாது.

இப்படி என் வாழ்க்கை சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது ஒருவர் என் வியாதியின் கொடுமையைப் பார்த்துச் சகிக்க முடியாது, 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' என்னும் நூலை வாங்கிப் பயிற்சிகள் செய்தால் எனக்குப் பூர்ண குணம் கிட்டும் என்றார். முதலில் சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், பிராணாயாமம் மூன்று மாதம் அனுஷ்டித்தேன். பிறகு உடல் பலம் பெறவே சலபாசனம், தனுராசனம், மயூராசனம், யோக முத்ரா பழகினேன். பயிற்சியின் தீவிரத்தால் ரத்த சுத்தம், நரம்பு வீரியம் அதிகரித்தன. இருமல், மூச்சடைப்பு ஒழிந்தன. எனக்கு இருந்த முன் கோபம், கட்டுக் கடங்காக் காமவெறி நீங்கி, ஆயுள் அபிவிருத்தியும், குறையா யௌவனமும், மனக்கவலையில்லாமல் வாழச் சக்தியும் அளிக்கப் பெற்றேன். இப்பொழுது மற்ற ஆசனங்களையும் தினம் பழகி வருகிறேன். இந் நோய் இதுவரை திரும்பி வந்ததே கிடையாது.

8. ஸ்ரீமதி வேம்பு கிருஷ்ணமூர்த்தி—கண்ணனூர்

பலஹீனம் விளைத்த பல வியாதிகளை ஒழித்து வெற்றி.

(உருவச் சித்திரம்-154)

எனது இருபத்தி ஐந்து வயதிற்குள், அடிக்கடி ஏற்பட்ட பிரஸவங்களினாலும், இயற்கையிலேயே சற்று மெலிந்த உடல் காரணமாகவும் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டது. பிறகு இதயப் படபடப்பு ஆரம்பமாயிற்று.

இவைகளால் அடிக்கடி தலை சுற்றல் மார்பில் பொறுக்க முடியாத வலி முதலியவைகளுடன், அன்னம் தண்ணீர் விழுங்க முடியாது மூச்சுத் திணறி ஸ்வாஸம் நெஞ்சிலேயே தங்கி விடுவது போலப் பிரமை உண்டாகும். ஒவ்வொரு விலா எலும்பு முனையிலும் எலும்புகளுக்கு இடையிலும் வலி, அடிக்கடி மயக்கம். மயக்க மில்லாத சமயம் கோபம், அசதி. தலைவலி என்னை விட்டு அகலுவதே யில்லை! உடல் தளர்ந்தது; எலும்புகள் தெரிய மார்பு அகன்றது.

இத்துடன் அடிக்கடி கரப்பான் உபத்திரவ முண்டு. இன்னும் இரண்டு பக்கங்களுக்கு மேல் எழுதக்கூடிய வியாதிகளை என் ஒரு சரீரம் தாங்கிக் கொண்டிருந்தது. இங்கிலீஷ் வைத்தியம் நாட்டு வைத்தியம் மாறி மாறி நடந்தது. ஆசனப் படங்களைப் பார்த்துப் பயிற்சியை துவக்கினேன். சரியானபடி அப்பியாசம் செய்யாததால், மூச்சுப் பிடித்துக் கொண்டது. அத்துடன் விட்டுவிட்டேன். பிறகு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் யோகாசிரியர் அவர்களை நேரில் காணும் சமயம் கிடைத்தது.

மீண்டும் பயிற்சியை நிதானமாகச் செய்ய ஆரம்பித்தேன். பத்மாசனம், பஸ்சிமோத்தானுசனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம் முதலியவை அரை அல்லது முக்கால் மணி நேரம் செய்து வந்தேன். குடும்பத்தில் ஈடுபட்ட என்னால், ஆகார நியமம் முதலியவை ஒழுங்காகக் கடைபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனாலும், என் முயற்சியின் பலன், இப்பொழுது, என் கால்கள் உறுதியுடன் நிற்கின்றன. விலா எலும்புகளில் உள்ள வலி தீர்ந்தது. மார்பு இறுகிப் பலப்பட்டது. தினமும் பக்திப் பரவசமாகப் பாடி இன்பமடைகிறேன். என் மனதில் அச்சம் நீங்கித் தெளிவடைந்தேன்.

---

9. ஸ்ரீ முருகையன் (நீடாமங்கலம்)

மலேரியாவை ஒழித்து வெற்றி

(உருவச் சித்திரம்–155)

தஞ்சை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த நீடாமங்கலம் எனது சொந்த ஊர். இப்பொழுது எனக்கு வயது 24 ஆகிறது. இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் அரசாங்கப் பரீட்சை எழுத ஒரு மாத காலம் இருக்கும் பொழுது மலேரியாக் காய்ச்சலால் நான் பீடிக்கப் பட்டேன், ஒரு மாத காலத்திற்குத் தொடர்ந்து காய்ச்சல் இருந்து வந்தது. ஒரு நாளைக்கு இரு முறைகள் 1½ அல்லது 2 மணி நேரம் காய்ச்சல் அடிக்கும். அதோடு கடும் குளிரும் நடுக்கலும் இருக்கும். பின்னர் நின்று விடும். இதனால்

உடல் மிகவும் இளைத்து பலஹீனமும் ஏற்பட்டு விட்டது. உணவும் சரியாகச் செல்வதில்லை. பத்தடி தூரம் நடந்தால் கூட மேல் மூச்சு கீழ் மூச்சு வாங்கும்.

நீடித்த பெரும் வைத்தியத் தாக்குதலுக்குப்பின் நோய் ஓரளவு குண மாயிற்றே தவிர, பூரண சுகம் உண்டாகவில்லை. உடல் நிலை இவ்வாறு இருந்தபடியால் பரீட்சை எழுத முடியாமற் போய்விட்டது. சொந்த ஊர் திரும்பினேன். ஒரு வார காலத்திற்குள் மறுபடியும் காய்ச்சல் துவங்கி விட்டது

என் நண்பர் முதலிலேயே கொடுத்திருந்த "ஆனந்த ரகசிய" நூலில், காய்ச்சல் விட்டபின் மன முடைந்த நிலையில், என் நோய் தீர, ஆசனம் ஏதாவது அதில் சொல்லப் பட்டிருக்கிறதா எனப் பார்க்க எண்ணி அந் நூலைப் புரட்டினேன். 'மலேரியாவே ஒழி' என்ற தலைப்பு என் கண்ணில் பட்டது. சர்வாங்காசனத்தால் இந்நோய் அகலுமெனக் கூறப்பட்டி ருந்தது. அன்றே என் வியாதி ஒழிந்து விட்டது போல் ஆனந்தப்பட்டு, ஆசனம் பழகியே நோயகற்றிக் கொள்வது என உறுதி கொண்டு, மருந்து சாப்பிடுவதையும் நிறுத்திக் கொண்டேன்.

மறு நாளிலிருந்து ஆசனங்கள் பழக மிகவும் ஆவலுடன் ஆரம்பித் தேன். தொடர்ந்து பழகி வந்ததும் துவக்கத்தில் பலன் ஒன்றும் தெரிய வில்லை. 3 மாத காலத்திற்குப் பின் காய்ச்சலின் கடுமை குறைய ஆரம்பித் தது. முன்போல் அடிக்கடி வருவதில்லை. எப்போதாவது லேசாக வரும். உடனே விட்டுவிடும். இதனால் எனக்கு ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியையும், நம் பிக்கையையும் என்னென்பது! ஒவ்வொரு நாளும் பலவீனம் போய் உடல் பலம் பெற்றது. சர்வாங்காசனம் தினம் ½ மணி நேரம் இரு தடவை களில் நின்றேன். சிரசாசனம் போன்ற இதர பல ஆசனங்களையும் பயின்று ஆரோக்கியமான முறையில் உணவும் உட்கொண்டதால் ஆசனம் பயில ஆரம்பித்த 5-மாத காலத்திற்குப் பின் காய்ச்சல் அறவே நின்று விட்டது. 'மலேரியாவே ஒழி' என்ற ஆசிரியரின் வாக்கும் வீண் போக வில்லை. அதோடு இதற்கு முன் பல ஆண்டுகளாய் எனக்கு இருந்து வந்த வயிற்றுக் கோளாறு, கண் பார்வைக் குறைவு, உடல் நடுக்கம் போன்ற சிறு வியாதிகளும் நீங்கிவிட்டன.

---

10. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் (புவனகிரி)

பலஹீனம் காமம் க்ரோதம் நாஸ்திகம் ஒழிய வெற்றி

(உருவச் சித்திரம்–156)

என் பெயர் கிருஷ்னன், வயது 26. குரு தேவர் அருளால் யோக சிகிச்சை பெற்றுக் குணமடைந்த பலருள் நானும் ஒருவன். எனக்கு

இயற்கையிலேயே பலஹீனம்; உடலில் அதிக உஷ்ணம், கட்டுக்கடங்காத காமம், முன் கோபம், பொருமை, நாஸ்திகப் புத்தி ஆகிய இவைகள் இருந்து வந்தன. நாட்டு வைத்திய மருந்துகள், இங்கிலீஷ் மருந்துகள், ஊசிகள் இவைகளை நீண்ட நாட்களாய்ப் பல டாக்டர்கள் மூலம் உபயோகப் படுத்தியும் வியாதியின் வேகம் அதிகரித்ததே தவிர சிறிதும் குணம் கிடைக்க வில்லை. உடலுடன் புத்தியும் அதிகமாகக் கெட்டு, நாஸ்திகம் என்னிடம் தலைவிரித்தாடியது. கோவில்கள், பக்தர்கள், ஸாதுக்கள், வைதிகர்கள் ஆகிய எல்லோரையும் தூஷிப்பேன். இதனால் நிரம்ப பாபங்களையும் சம்பாதித்துக் கொண்டேன். உடலும் நாளுக்கு நாள் அதிக உஷ்ணமாகி, அதனால் இருமல் வந்து அதிக அவஸ்தைப் பட்டேன். 'ஆனந்த ரகஸ்ய' நூலைப் படிக்க ஆவல்கொண்டு இந் நூலையும் வாங்கிப் படித்தேன். திரும்பத் திரும்பப் பன்முறை படித்தேன். ஆரோக்கிய உணவு என்ற நூலின்படி உணவுக் கட்டுப்பாடும், ஒழுக்கமும் மேற்கொண்டு பயிற்சிகளை சிறிய அளவில் பயின்றேன்.

உணவு சாத்விகமாக மாற்றப் பட்டதால் புத்தியும் தெளிந்து, சிறிது சிறிதாக தெய்வ நம்பிக்கை, பக்தி முதலியவைகளில் மனம் ஈடுபட ஆரம்பித்தது. யோகத்தைப் பற்றி ஆராயத் தொடங்கியது. குரு தேவர் எழுதிய 'சாந்தி யோகம்' என்ற புத்தகத்தையும் வாங்கி ஆவலுடன் படித்தேன். அதைப் படித்த பின்பு சாந்தியுடன் வாழ்வதில் உள்ள சுகத்திற்கு, உலகப் பொருள்களில் பிணைந்துள்ள புலன்கள், மனம், இவைகளினால் ஏற்படும் சுகம் ஈடாகாது என்று நம்பினேன். சாந்தியுடன் வாழ ஆசை தூண்டியது. முடிந்த அளவு ஆசனங்கள், நாடி சுத்தி, ஆகார நியமம் ஒழுக்கம், குரு பக்தி ஆகிய இவைகளினால் என் புத்தி தானாக நாஸ்திகத்திலிருந்து பூரண விடுதலை அடைந்தது. சாதனைகளுக்கிடையே வரும் இடையூறுகளைத் தாண்டி, விடாமல் பயிற்சிகளை உணவு நியமத்துடன் செய்தேன், இவைகளின் பயனாய் எனக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்க ஆரம்பித்தது. பின்னும் அவர் அருளிய சந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம், அன்னையின் திருவடி மலர்கள், இப்பொழுது வெளியிடும் 'சுந்தரோதயம்' பத்திரிகையில் காணும் ராஜ யோகம், ஞான இரத்தினங்கள், கீர்த்தனங்கள் முதலிய இவைகளை எல்லாம் பார்த்த பின், என் புத்திக் கெட்டியவரை குரு தேவரை மனிதப் பிறவியாக நினையாது, பசி, பிணி, ஆசை, பாசம், முதலியவற்றில் உழன்று பரிதபிக்கும் உலகை நேர்மைப் படுத்த இறைவனே அவதரித்திருப்பதாக எண்ணி, அவரை நேரில் காணக் குடும்பத்துடன் சென்றேன். நாகரிக உலகில் சாதாரண மனிதராகவே தோற்றமளிக்கும் அவருடைய வேஷத்தைக் கண்டு மயங்காமல் அவரை நமஸ்கரித்து இக பர சுகங்களைக் கொடுக்கவும், துன்பங்களைப் போக்கவும் முறையிட்டேன். அவர் என்னை ஆதரித்து, தைரியமும், உற்சாகமும்

கொடுத்து, 'விடாமுயற்சியே வெற்றிக்குக் காரணம்' என்று அருளி ஆட் கொண்டார். பவக் கடல் தாண்டிப் பேரின்பம் பெறும் வழியையும் காண்பித்தார்.

---

11. ஸ்ரீ ராமய்யர் (மஹபூப்நகர்)

விரை வீக்கம், மூலம் பெரும் சதை ஒழித்து வெற்றி

(உருவச் சித்திரம் 157)

எனதன்புள்ள குருநாதர் அவர்களுக்கு உங்கள் சிஷ்யன் ராமய்யர் நமஸ்காரப் பூர்வமாக எழுதும் கடிதம்.

நான் தற்பொழுது ஹைதராபாத் அருகிலுள்ள ஓர் சிறிய ஊரில் இருக்கிறேன். என் ஊர் பாலக்காடு. பிழைப்பிற்காக இவ்வூரில் இருக் கிறேன். கலியாணமாகி விட்டது.

என்னுடைய 23-ம் வயதில் ஆசனம் செய்து கொண்டிருந்தேன். பிறகு பல அசௌகரியங்களால் ஆசனம் பழகுவதை நிறுத்தி விட்டேன். ஆசனம் பழகுவதை நிறுத்திய பிறகு இரண்டு வருஷத்திற்கு முன் என் உடம்பு கெட்டு, மூல வியாதி, விரை வீக்கம் வந்தன. 'இனி தாமதித் தால் நிலைமை மோசமாகிவிடு' மென்று உடனே ஆசனப் பயிற்சிகளைத் துவக்கினேன். பயிற்சிகளை விடாமல், தினமும் ஊக்கத்துடன் பழகி வந்தேன். சில மாதங்களில் விரை வீக்கம் முழுதும் நின்று விட்டது. மூல வியாதி பாதி குணம். சீக்கிரத்தில் பூர்ண குணம் கிட்டும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கிறது.

சமீபத்தில் ஒருவருடன் பந்தயம் போட்டுக் கொண்டேன். என் வயிற்றின் சுற்றளவு 36 அங்குலம் இருந்தது. இதை 30 அங்குலமாக இரண்டு மாதத்திற்குள் குறைத்தால் பந்தயம் போட்டவர் எனக்கு ரூ 25/- கொடுக்க வேண்டும். இரண்டு மாதத்திற்குள், கூறியபடி வயிற்று ஊளைச் சதையில் ஆறு அங்குலம் குறைக்காவிடில் நான் அவருக்கு ரூ 30/- கொடுக்க வேண்டும். இது அசாத்தியமான காரிய மென்று நினைத்துத் தைரியமாகப் பந்தயத்தில் இறங்கினர், ஆசனப் பயிற்சியின் பலன்களை அறியாத இவர் வியக்கும்படி இரண்டு மாதத்திற்குள் ஆறு அங்குலச் சதையைக் குறைத்துக் காண்பித்தேன். அவர் சந்தோஷப்பட்டு உடனே ரூ 25/- கொடுத்தார். இத்தொகையை இன்று மணியார்டர் மூலம் குரு காணிக்கையாக அனுப்பி யிருக்கிறேன். மறுக்காது பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுகிறேன்.

எனக்குத் தற்பொழுது ஐந்து குழந்தைகள். கடைசி குழந்தைக்குத் தங்கள் திரு நாமம் வைத்திருக்கிறேன். தங்கள் ஆசீர்வாதம் எங்கள் எல்லோருக்கும் உரித்தாகுக.

இப்படிக்கு
ராமய்யர்,

---

12. ஸ்ரீ V. S ஸ்ரீனிவாசன் (குடந்தை)

காசம், மலச்சிக்கல், வாய்ப் புண் அகன்ற வெற்றி

(உருவச் சித்திரம் 158)

நான் இல்லற வாழ்க்கை ஆரம்பித்து சுமார் 5-வருஷங்கள் ஆகிறது. இந்த நிலைமையில், என் குடும்பச் சொத்தாக இருந்த காச நோயானது சென்ற 1950-ம் ஞு நவம்பர்-மீ பனிக்காலத்தில் என்னை உறவு தேடிப் பற்ற ஆரம்பித்து விட்டது. சென்ற வருஷம், இதன் கொடூரத் தன்மையை அனுபவித்து, அதனால் ஏற்பட்ட கஷ்டங்களை நான் தற்சமயம் நினைத்தாலே நிரம்பவும் பயங்கரமாய் தோன்றுகிறது. யோகாசனத்தின் மகிமையைக் கேள்விப் பட்டும், '**சுந்தரோதயம்**' என்ற பத்திரிகையைக் கண்டும், அதில் கண்டபடி குருநாதரை நினைத்து, பிறர் உதவி யின்றி நானே ஆசனங்கள் பழக ஆரம்பித்தேன். இரவு பூராவும் நோயால் அவஸ்தைப் படுவேன். விடியற்காலை நேரத்தை ஆவலுடன் எதிர் பார்த்து சில ஆசனங்கள் பழகுவேன். இருமல் நின்று, என் உடலுக்கு நூதன சக்தி ஏற்பட்டு சுகமான நித்திரை வரும்.

பின்னர் சில மாதங்கள் முன், நான் மதுரை சென்றிருந்த சமயம், என் நண்பர் ஒருவர் வைத்திருந்த "ஆனந்த ரகஸ்யம்" என்ற நூலை வாசித்து, அதன்படி பல ஆசனங்கள் செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். என் வாழ்க்கையில் அடிக்கடி இடையூறு ஏற்படுத்தி வரும் வாய்ப் புண், மலச் சிக்கல் முதலிய வியாதிகளும் அறவே ஒழிந்தன. சிரசாசனத்தின் மகிமையால் கண் எரிச்சல் குணமாகி வருகிறது.

---

13. ஸ்ரீ ராமனாதன்—பம்பாய்

கொடிய வயிற்றுவலி ஒழித்து வெற்றி

(உருவச் சித்திரம் 159)

நாகர் கோவிலைச் சேர்ந்தவன் நான். எனது 13-வது வயதில் வயிற்று வலி என்னும் கொடும் நோய் என்னைப் பற்றிக் கொண்டது. பார்க்காத வைத்தியமில்லை, வேண்டாத தெய்வமுமில்லை. கிடைத்த பலன், வீண்

பணச் செலவு. வயிற்று வலி என்றால் சாதாரண வயிற்று வலியா? அப்பப்பா! அந்த வயிற்று நோயை நினைத்தால் இன்று என்னவோ செய்கிறது. வயிற்று வலி ஆரம்பித்தவுடன், என்னால் எழுந்திருக்க முடியாது. நடமாட முடியாது. படுக்கையிலேதான் படுத்திருக்க வேண்டும். ஆகாரம் சரியாக உள்ளே செல்லாது. நான் ஆசனப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கத் தொடங்கினேன், குறுகிய காலத்தில் வயிற்று நோய் மாயமாக மறைந்தது. நல்ல பசி ஏற்பட்டது. முகத்தில் மீண்டும் ஓர் களை; உடலிலே ஓர் தெம்பு. இன்று நல்ல உடல் கட்டுடன், வியாதியற்றவளாக இருக்கிறேன்.

---

14. ஸ்ரீமதி சுந்தரத்தம்மாள்—கும்பகோணம்

கொடிய ஆஸ்த்மாவை ஒழித்து வெற்றி.

(உருவச் சித்திரம் 160)

வாசகர்களே உங்களுக்கு முதலில் என்னை எப்படி அறிமுகப்படுத்துவதென்று தெரியவில்லை. எனக்கு 9–வது வயதிலிருந்து ஆஸ்த்மா இருந்தது. எனக்குப் 12–வயதில் கலியாணமாயிற்று. ஒரு சமயம் ஆஸ்த்மா பாதை பொறுக்க முடியாமல், கிணற்றில் விழுந்துவிட ஓடினேன்.

எனது பத்தொன்பதாம் வயதில் கர்ப்பமானேன். தலைச்சன் பெண் பிறந்தது. அதற்கு இரண்டு வயதாகும் வரையில் யாதொரு விதமான வியாதியும் எனக்கில்லை. நிம்மதியாக இருந்தேன். 21–வது வயதில் மீறுபடி கர்ப்பமானேன். எட்டுமாத மானதும் ஆஸ்த்மா திரும்பி வந்து விட்டது. ஒன்பது மாத கர்ப்பிணியாக இருக்கும்பொழுது இருமலும், ஆஸ்த்மாவும் கொல்லாமல் கொன்றது. கொடியவதைபட்டு இரண்டாம் பிரசவமாயிற்று.

பத்மாசனம் 15 நாட்கள் பழகினேன். யோக முத்ரா பயின்றேன். ஒரு மாதம் கழித்து சர்வாங்காசனம் பழகினேன். 6 மாதம் செய்தேன் குணம் ஒன்றும் தெரியவில்லை. ஒரு வருஷம் செய்தேன். உடம்பு சிறிது வாடிற்று. இப்படியும் அப்படியுமாக 3 வருஷங்கள் செய்து, அனுமார் 'கண்டேன் சீதையை' என்றது போல் கண்டேன் பலத்தை. வயிறு கரைந்து, முகத்தில் இருந்த நீரெல்லாம் சுண்டி உடல் நன்றாக ஆய் விட்டது.

இப்பொழுது 3 மாதமாகச் சிரசாசனம் பழகி வருகிறேன். தற்பொழுது பிறருக்குப் பயிற்சி அளிக்கக் கூடிய நிலையிலிருக்கிறேன்.

ஆசனத்தைக் கண்டு பயந்தவள், சுந்தர குரு குல ஆண்டு விழாவின்போது இரண்டாயிரம் ஜனங்கள் கூடிய இடத்தில் ஆசனம் செய்து காண்பித்தேன். பெங்களூர் யோகிராஜ் சுந்தர குரு மூர்த்தமவர்கள் விமரிசனம் செய்தார்.

15. ஸ்ரீ S. ஆனந்தன் பெங்களூர் சிடி

டையபெடிஸ் ஒழித்து வெற்றி

(உருவச் சித்திரம் 161)

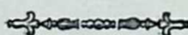
1950 ஆகஸ்டு மாதத்தில் வயிற்றின் இடது பக்கத்தில் ஒரு கட்டி வந்தது. அதற்கு சிகிச்சை செய்து கொள்ள டாக்டரிடம் போனதில் அவர் என்னுடைய நீரை பரீட்சை செய்து பார்த்து அதில் சர்க்கரை யிருப்பதாகச் சொல்லி அதற்கு மிகவும் ஜாக்கிரதையாய் சிகிச்சை செய்ய வேண்டு மென்று சொல்லி பிறகு சில நாட்களில் கட்டியை குணம் செய்தார். அதோடு கூட எனக்கு காலையில் பேதி யாவதும் புளியேப்பம் வருவதும் இந்த மாதிரியாக அஜீர்ணத்தினுல் கஷ்டப் பட்டுக் கொண்டு மிருந்தேன். கட்டி குணமான பிறகும் நான் சாதம் சாப்பிடக் கூடா தென்றும், கேழ்வரகும், கோதுமையும் தான் சாப்பிட வேண்டு மென்றும் அதுவும் அளவோடு சாப்பிட வேண்டு மென்றும் டாக்டர் சொன்னர். அவர் சொல்லியபடியே சில நாள் அனுசரித்து வந்தேன். அப்படியும் என்னை நோய் விட்டபாடில்லை. பிறகு நான் 23-9-51 தேதியிலிருந்து 8 வாரத் திட்டத்தின் பிரகாரம் நான் அப்பியாசம் செய்து கொண்டு வந்த பிறகு சுமார் 7 வாரமானதும் ஆவலுடன் என்னுடைய நீரையும், ரத்தத்தையும் டாக்டரிடம் பரீட்சை செய்து பார்த்ததில் நீரிலும் ரத்தத்திலும் சர்க்கரையில்லை யென்று தெரிய வந்தது. இப்போது அஜீர்ணமும் கிடையாது, பேதியும் நின்று விட்டது

BIBLIOGRAPHY

யோக சிகிச்சைக்கு உதவிய நூல்கள்



1. Principles of Human Physiology .... Starling
2. Text Book of Medical Treatment .... Various Authors
3. The Miracle of the Human Body .... Harry Roberts
4. The Yoga Mimamsa Journal .... Swami Kuvalayananda
5. The Diabetic Life .... Dr. Lawrance
6. The Cure of Obesity .... Kellett Smith
7. Manual of Family Medicine .... Sir William Moore
8. Intestinal Toxaemia .... Alexander Bryce
9. பகவத் கீதை ....
10. ஆனந்த ரகஸ்யம் ....
11. ஆரோக்கிய உணவு ....
12. சாந்தி யோகம் ....
13. வலிவும் வனப்பும் ....



மங்கள முடிவுரை



இயற்றிவிட்டாய் இப்பிணி போக்கும் நூலை
சுந்தரனைக் கருவியாக்கி!

பயமற்று மக்களும் பண்பில் வாழ
இதைப்பற்றி அருள்புரிவாய்!

சுயமுயற்சி கொண்டுனைத் துதித்து, விதிகள்
சோம்பலின்றிப் பழகிடவே,

நயமும்மா நலமுமே நல்லோர்க் கிகக்காப்
புமளிப்பாய் பராபரமே!

வேறு

மங்கள யோகம் போற்றி மாமறை நாடே போற்றி
புங்கவர் முனியோர் போற்றி போதமா கலைகள் போற்றி
மங்கிடா மதிகாண் எந்தை மனமழி ஹரனே போற்றி
நங்கைய ராடவர் நம்புவோர் சுகத்தில் வாழப் போற்றி.

சுந்தரம்.

சுபம்! சாந்தி! சுகம்!

Printed at GIRINATH POWER PRESS
No. 11, St. John's Road, BANGALORE-1.